



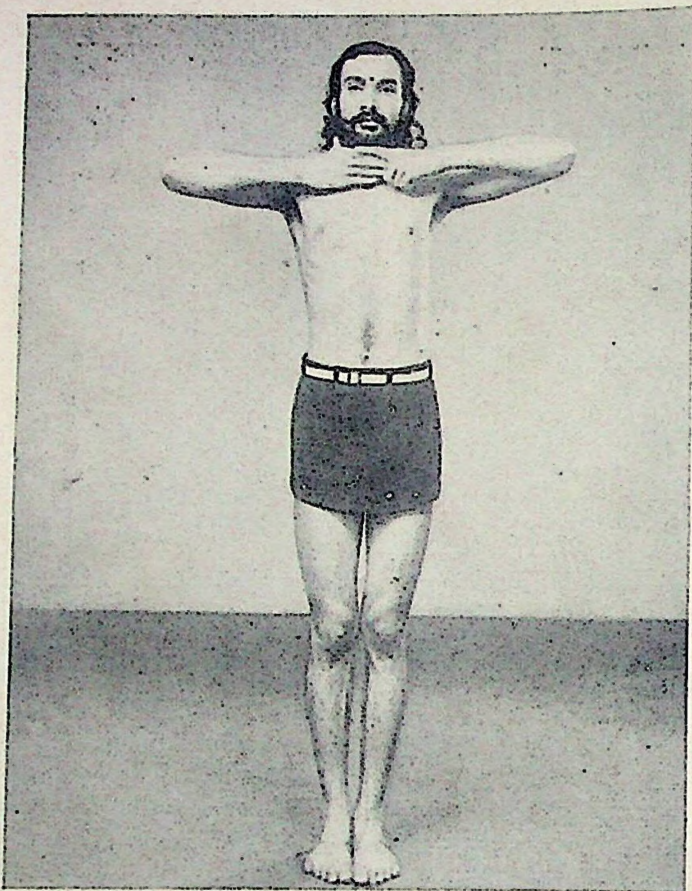
यौगिक सूक्ष्म व्यायाम चार्ट



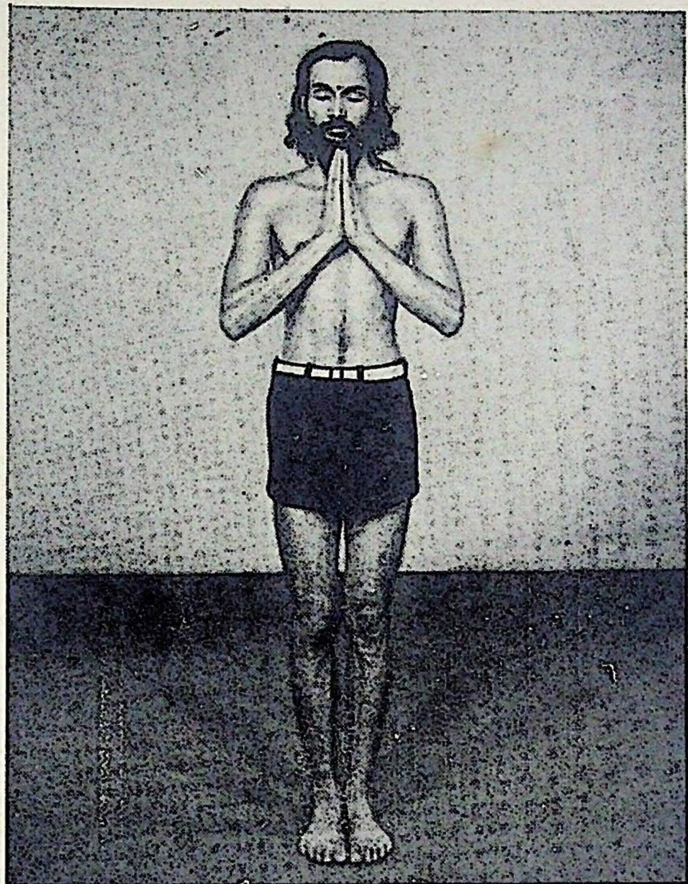
विश्वायतन योगाश्रम



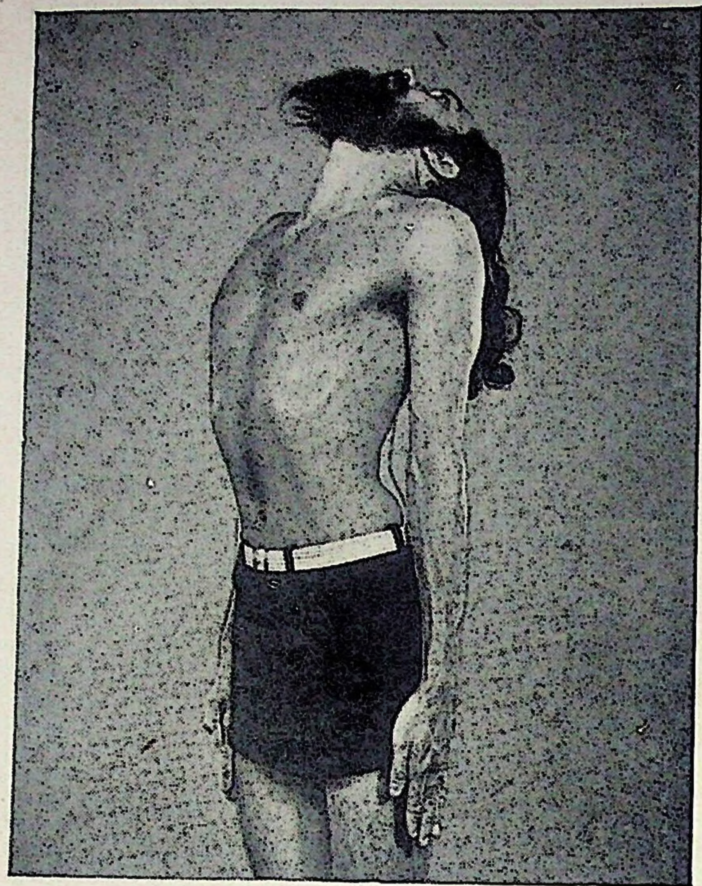




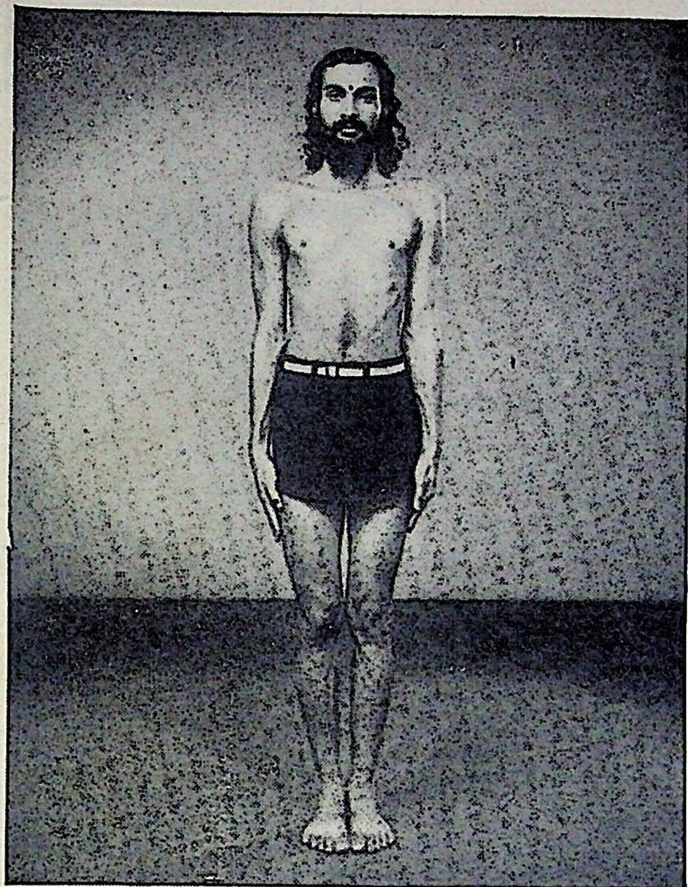
क्रिया नं० १. उच्चारण स्थल तथा विशुद्धचक्र-शुद्धि की स्थिति और क्रिया। समावस्था से आधा अँगुल ठुड्डी ऊँची करके श्वास-प्रश्वास करें। आरम्भिक क्रम २५ वार।



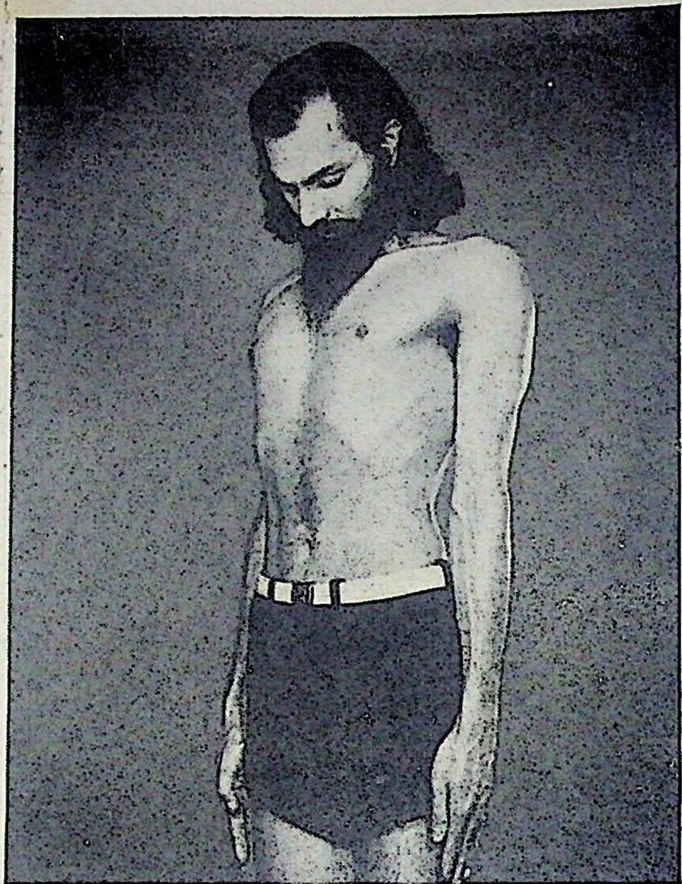
क्रिया नं० २. यौगिक प्रार्थना। अपने इष्ट स्वरूप का ध्यान करें। स्वरूप साक्षात्कार के लिए। चित्र नं० २.



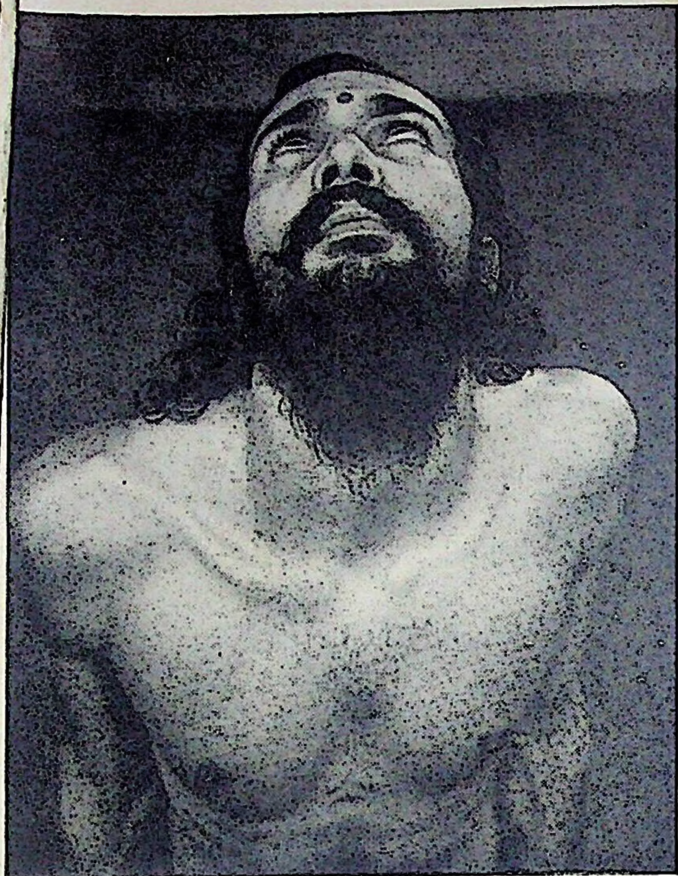
क्रिया नं० ३. बुद्धि तथा धृतिशक्ति-विकासक । शिखा-मण्डल में धारणा रखते हुए श्वास-प्रश्वास करें । २५ बार ।
चित्र नं० ३.



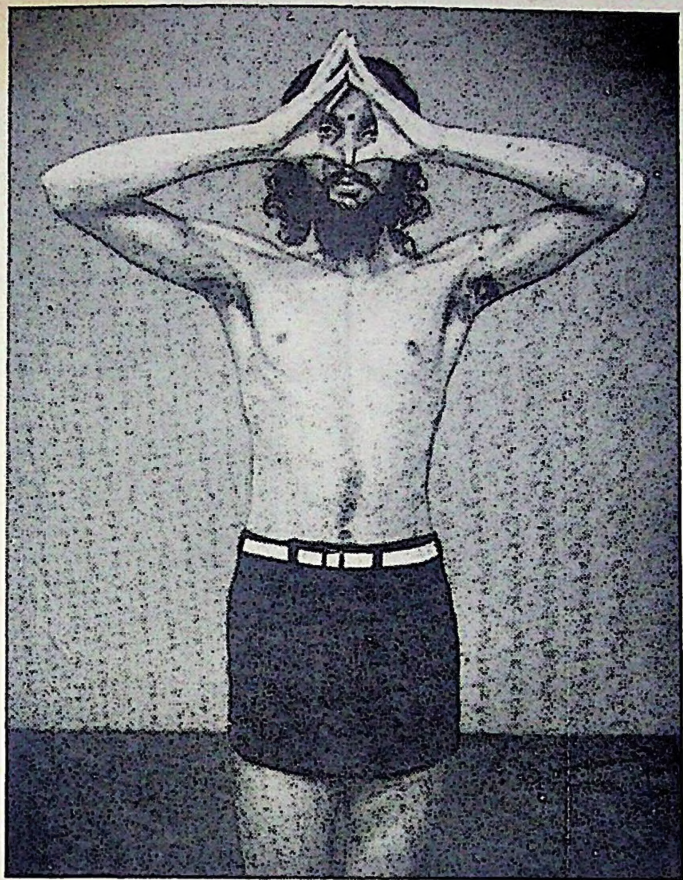
क्रिया नं० ४. स्मरणशक्ति-विकासक। ब्रह्मरन्ध्र में धारणा रखकर डेढ़ गज दूर जमीन पर देखते हुए श्वास-प्रश्वास करें। २५ बार। चित्र नं० ४.



क्रिया नं० ५. मेधाशक्ति-विकासक। गले के पीछे गढ़ीले स्थान पर धारणा रखकर श्वास-प्रश्वास करें। २५ वार।
चित्र नं० ५.



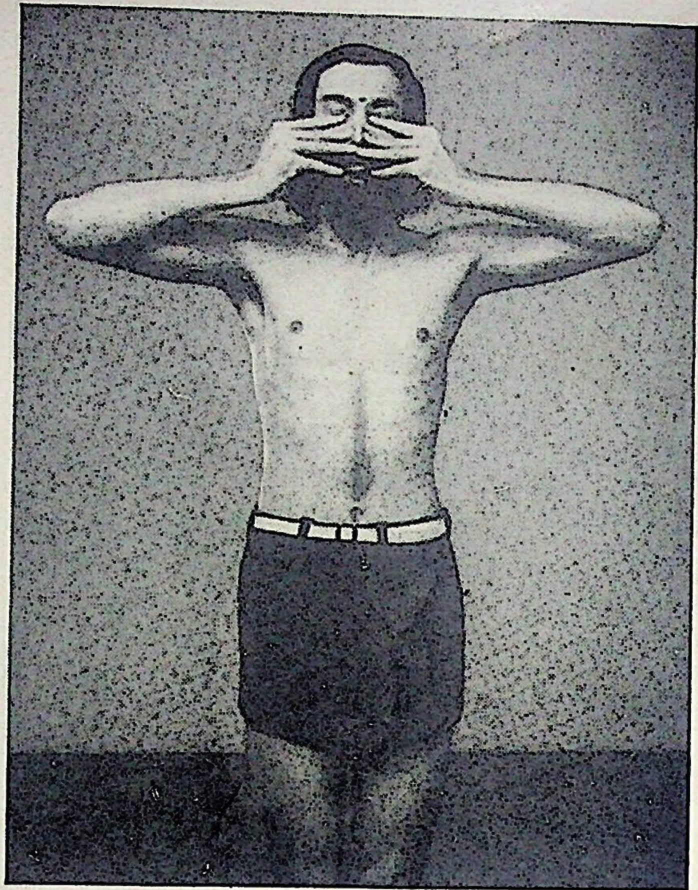
क्रिया नं० ६ नेत्रशक्ति-विकासक । दोनों नेत्रों से भ्रूमध्य में एकटक देखें, यथासाध्य । चित्र नं ६.



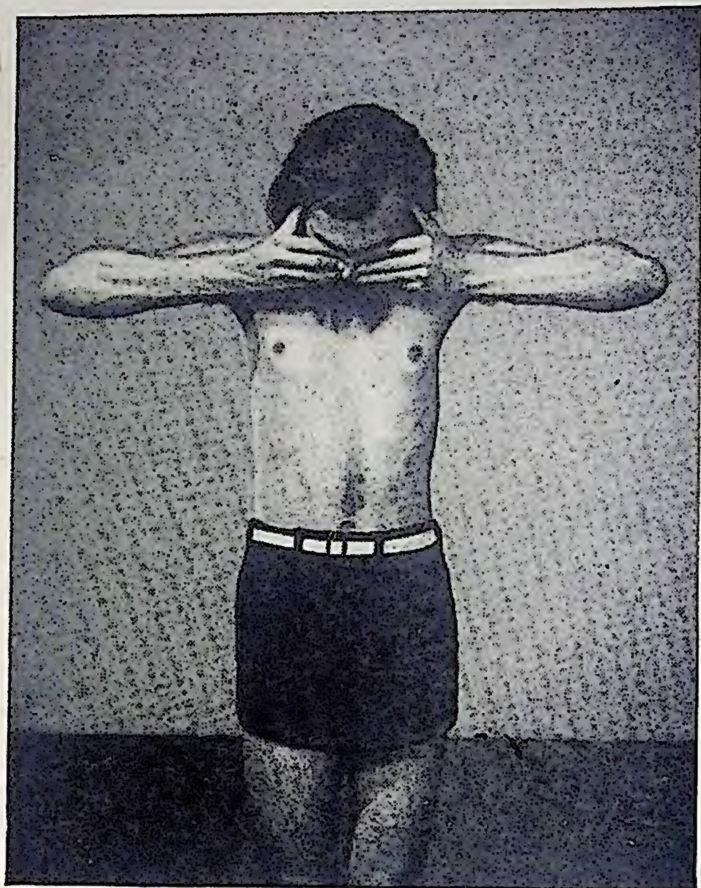
क्रिया नं० ७. कपोलशक्ति-वर्धक की स्थिति । कौवे की चोंच के समान मुख बनाकर मुख से श्वास खींचें । चित्र नं० ७.



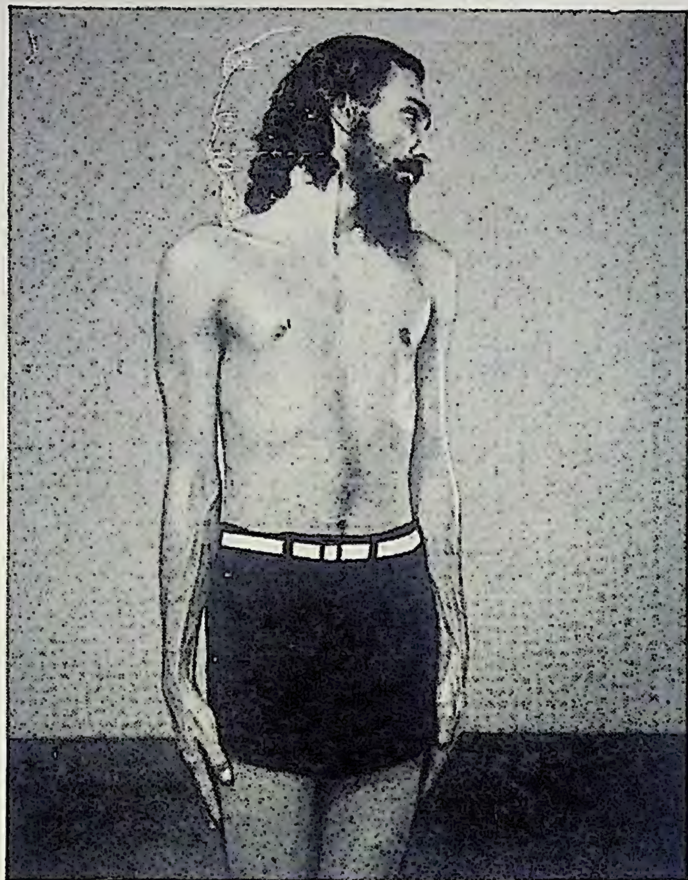
क्रिया नं० ७. कपोलशक्ति-वर्धक । कण्ठकूप से ठुड्डी लगा कर, गाल फुलाकर यथासाध्य कुम्भक करें। नेत्र बन्द रखें । सिर सीधा करके नाक से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। ५ बार। चित्र नं० ८



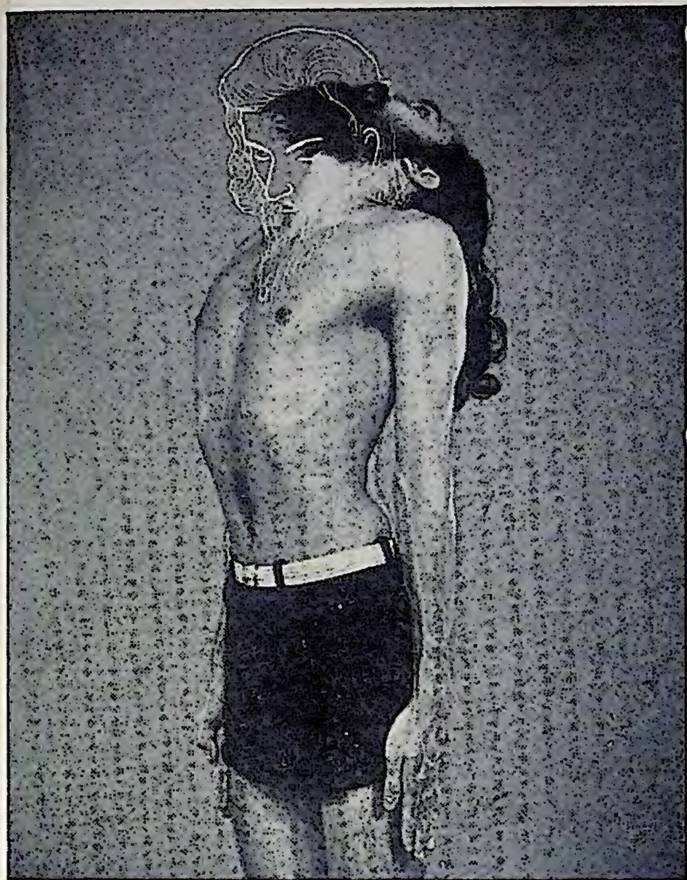
क्रिया नं० ८. कर्णशक्ति-विकासक की स्थिति । कान, आँख, नाक, मुख सबको बन्द करके पूर्ववत् मुख से श्वास खींचें । चित्र नं० ६.



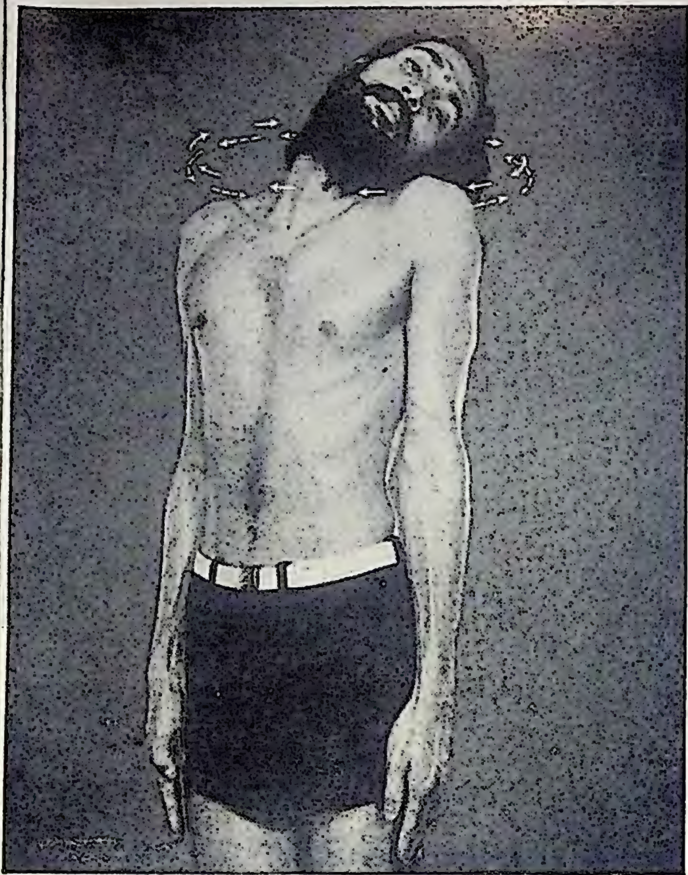
क्रिया नं० ८. कर्णशक्ति-विकासक । गाल फुलाकर यथासाध्य कुम्भक करें । सिर सीधा करके केवल कान बन्द रखते हुए नाक से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें । ५ वार । चित्र नं० १०.



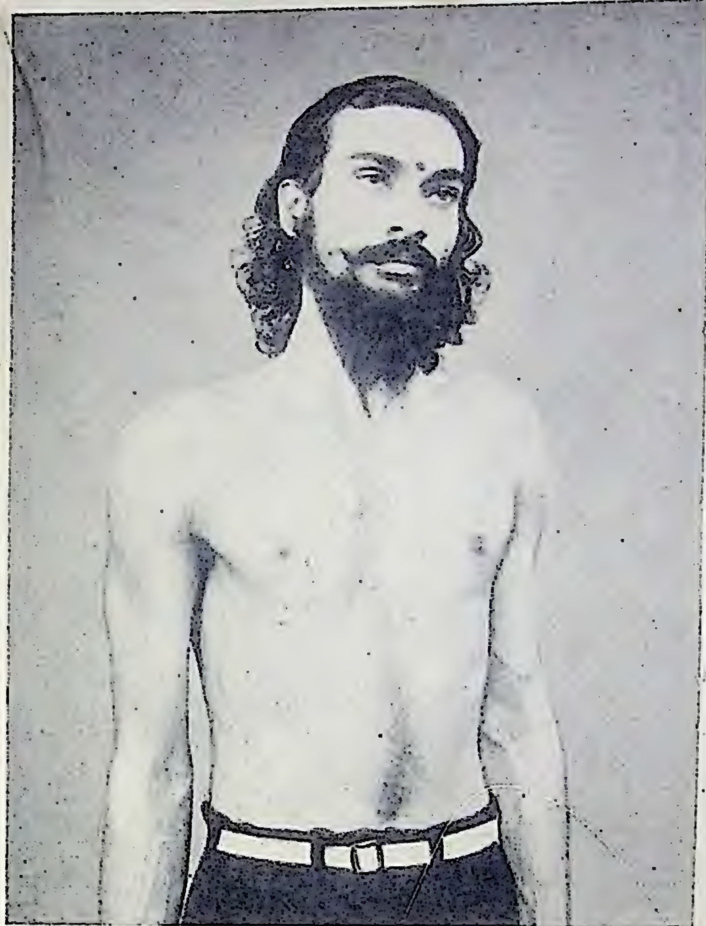
क्रिया नं० ९. ग्रीवाशक्ति-विकासक १ क भाग । झटके से सिर को दायें-बायें ले जावें । २५ बार। चित्र नं० ११.



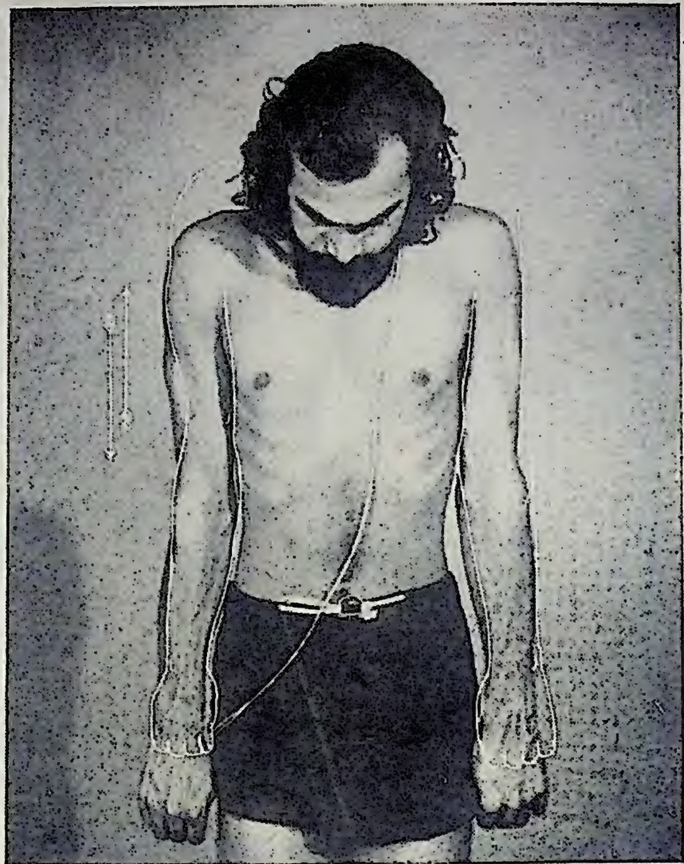
क्रिया नं० ९. ग्रीवाशक्ति-विकासक १ ख भाग। झटके से सिर को आगे-पीछे ले जावें। २५ बार। चित्र नं० १२.



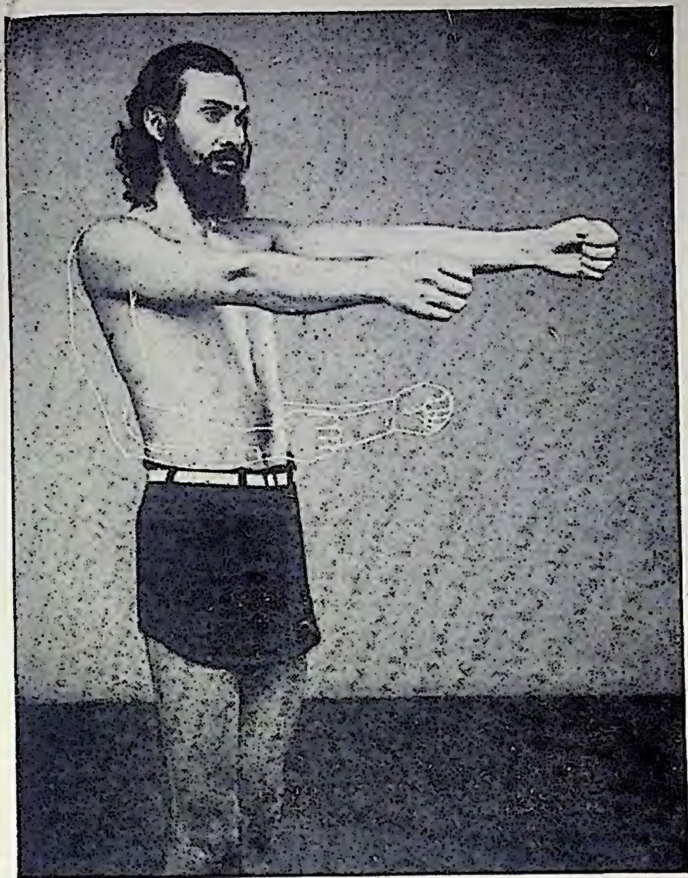
क्रिया नं० १०. ग्रीवाशक्ति-विकासक २। बायें से दायें और दायें से बायें बलपूर्वक चक्राकार सिर धीरे से घुमावें। ५ बार। चित्र नं० १३.



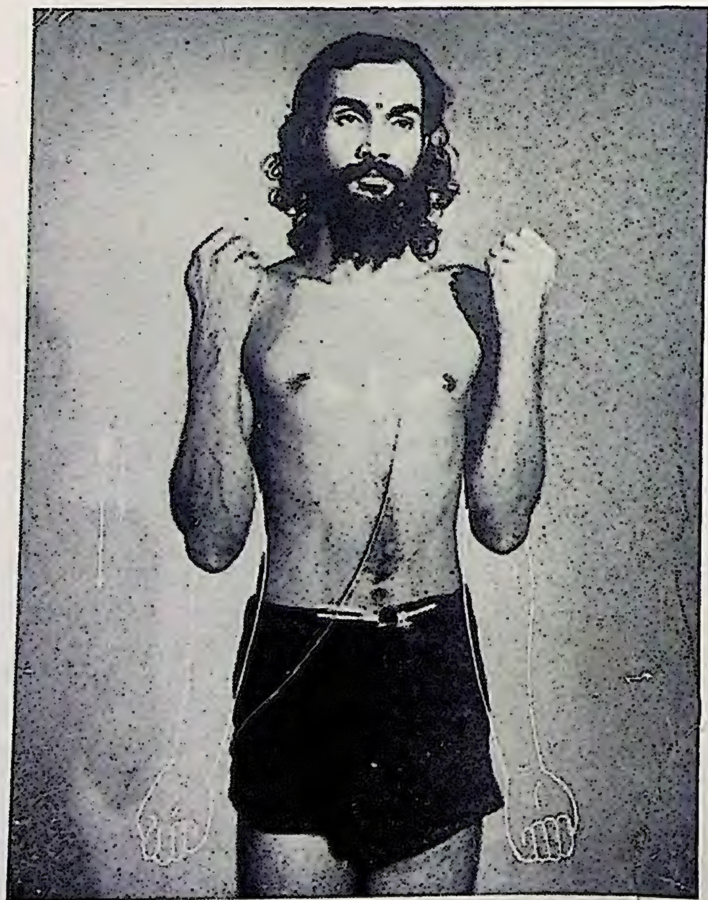
क्रिया नं० ११. ग्रीवाशक्ति-विकासक ३। श्वास-प्रश्वास-सहित पेट फुलाते-पिचकाते हुए ठुड्डी को उत्तान देकर गले की नसें उभारें। २५ बार। चित्र नं० १४.



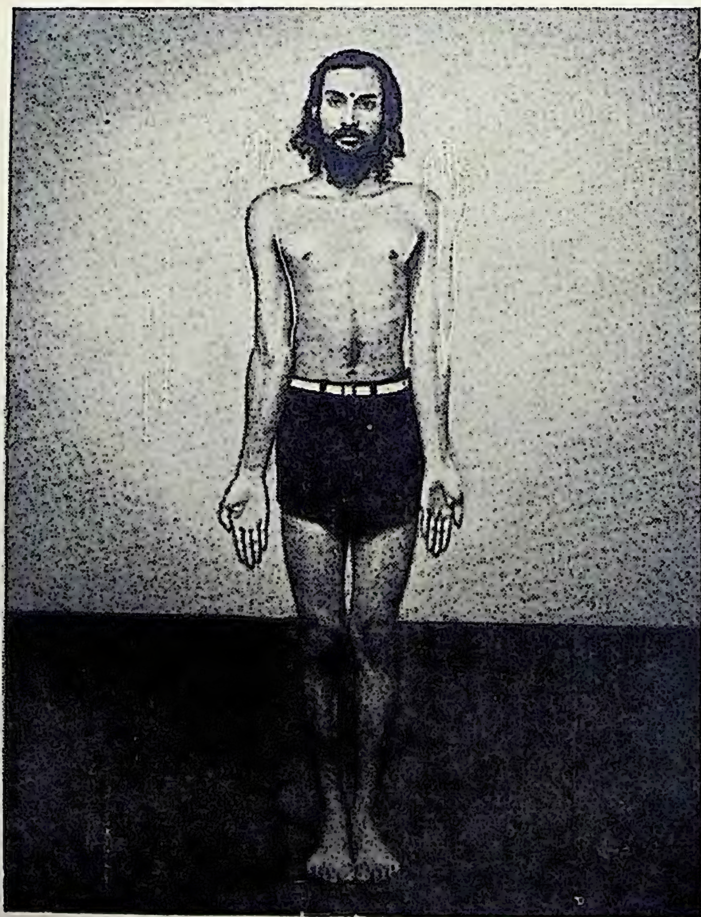
क्रिया नं० १२. स्कन्ध तथा बाहुमूलशक्ति-विकासक। मुख से श्वास भरकर यथासाध्य कुम्भक करें। दोनों स्कन्धों को तीव्रता से ऊपर-नीचे ले जावें। १० बार। चित्र नं० १५.



क्रिया नं० १३. भुजबन्धशक्ति-विकासक। भुजाओं को झटके से बार-बार आगे-पीछे ले जावें। २५ बार। चित्र नं० १६.



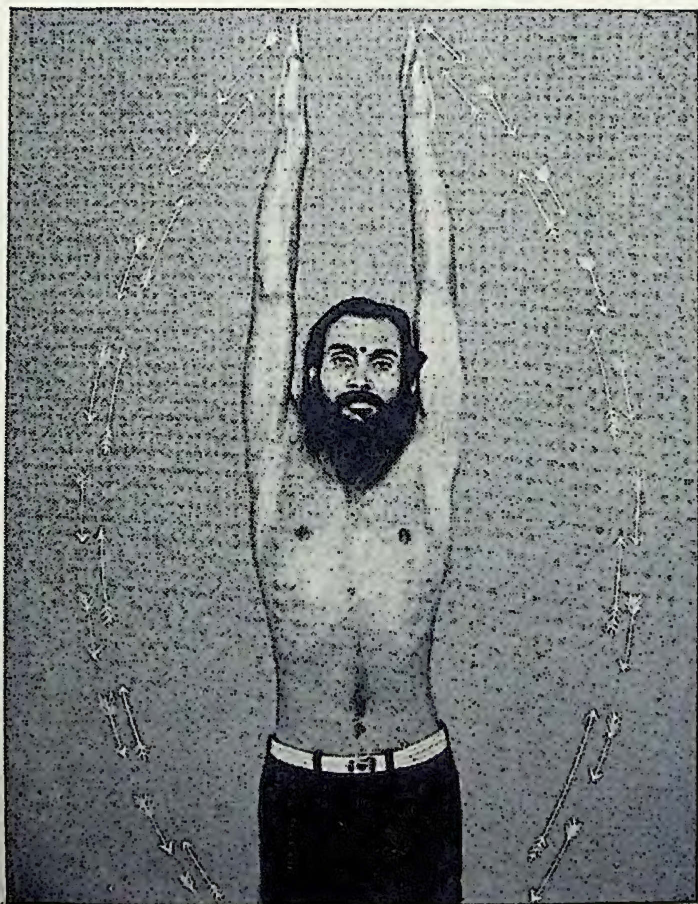
क्रिया नं० १४. कोहनीशक्ति-विकासक क भाग। भुजवल्लियों को झटके से ऊपर-नीचे ले जावें। २५ वार। चित्र नं० १७.



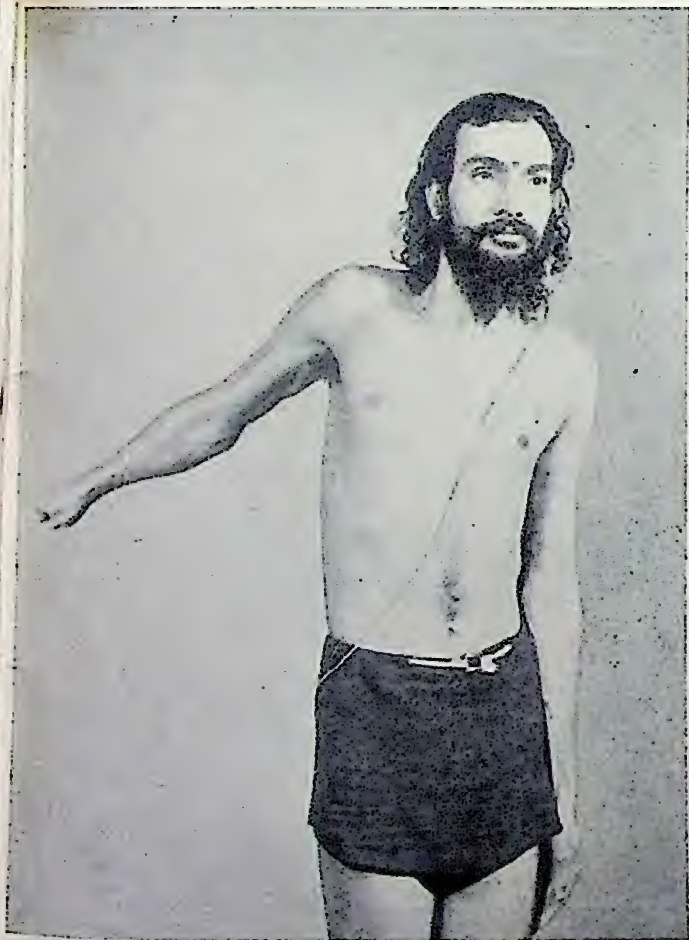
क्रिया नं० १४. कोहनीशक्ति-विकासक ख भाग। भुजवल्लियों को झटके से ऊपर-नीचे ले जावें। २५ बार। चित्र नं० १८.



क्रिया नं० १५. भुंजवल्लीशक्ति-विकासक क ख भाग। हाथ सीधा रखकर पहले वायें फिर दायें, हाथ को बार-बार ऊपर-नीचे ले जावें। २५ बार। चित्र नं० १६.



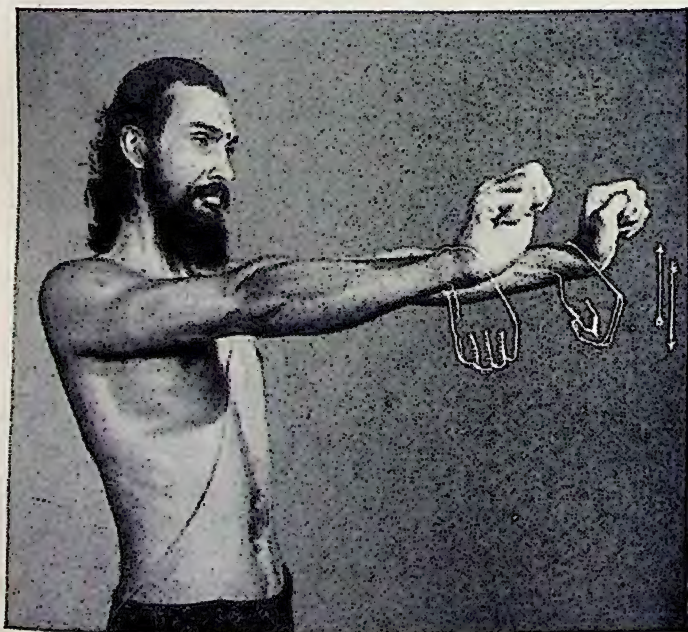
क्रिया नं० १५. भुजवल्लीशक्ति-विकासक ग भाग । दोनों हाथों को एक साथ बार-बार ऊपर-नीचे ले जावें । २५ बार । चित्र नं० २०.



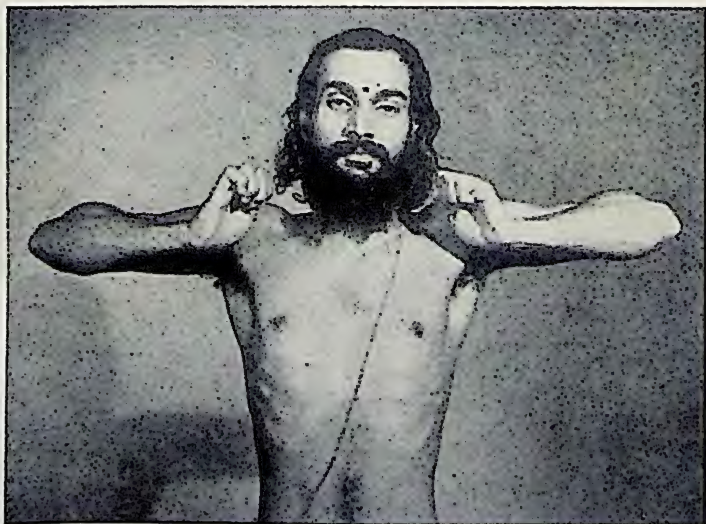
क्रिया नं० १६. पूर्णभुजाशक्ति-विकासक क ख ग घ भाग । नाक से श्वास खींचकर यथासाध्य कुम्भक करें। आगे से ऊपर चक्राकार भुजा को घुमावें, फिर पीछे से ऊपर । इसी प्रकार दूसरी भुजा घुमावें । चित्र नं० २१.



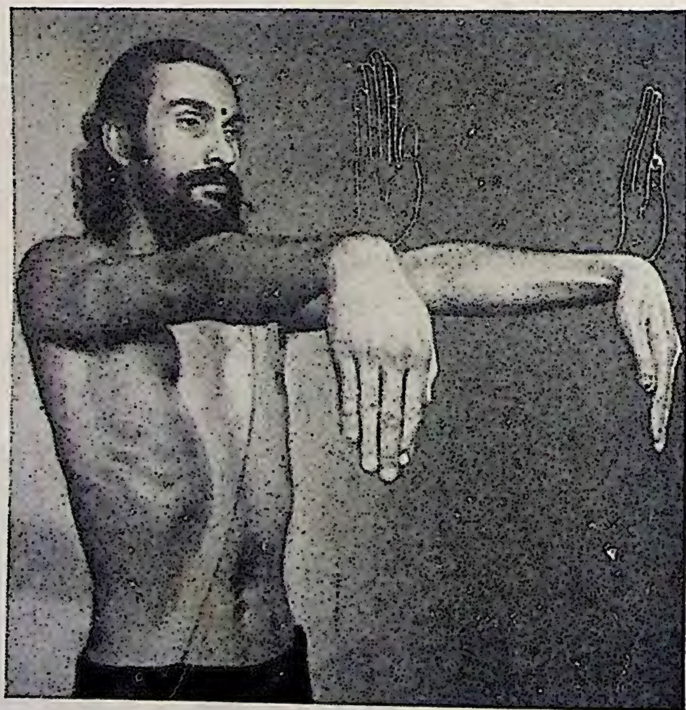
क्रिया नं० १६. पूर्णभुजाशक्ति-विकासक ङ च भाग। नाक से श्वास भरकर कुम्भक की स्थिति में भुजाओं को आगे से ऊपर चक्राकार घुमावें। फिर पीछे से ऊपर घुमावें। चित्र नं० २२.



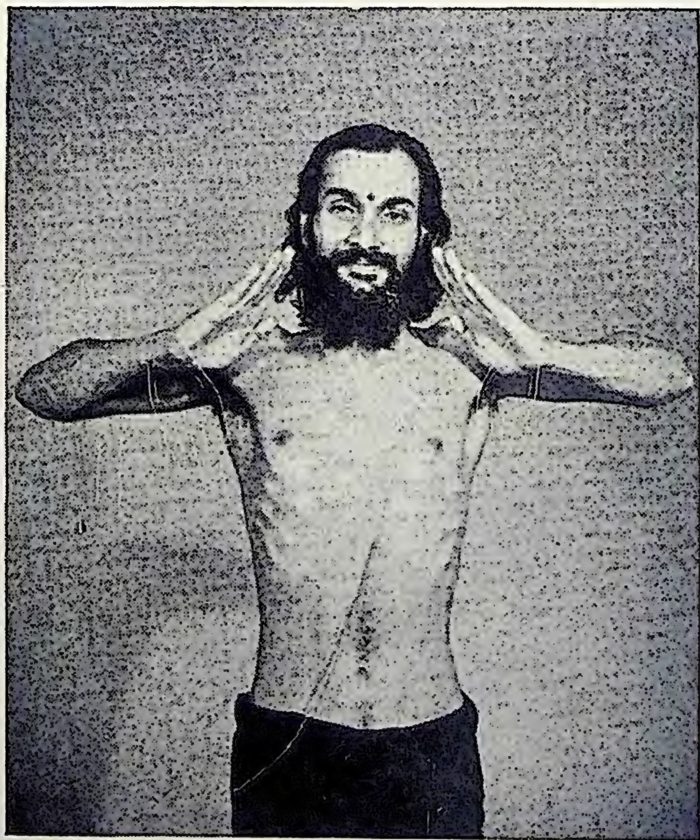
क्रिया नं० १७. मणिवन्धशक्ति-वर्धक क भाग। मणिवन्ध से आगे मुट्ठी को बलपूर्वक यथासाध्य ऊपर-नीचे ले जावें। ५ वार। चित्र नं० २३.



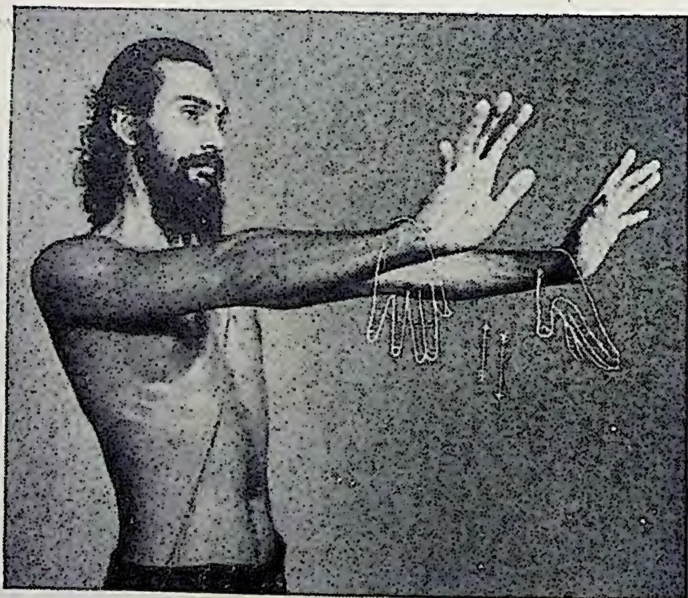
क्रिया नं० १७ मणिबन्ध-वर्धक ख भाग। बलपूर्वक मुट्ठियों को ऊपर-नीचे ले जावें। ५ बार। चित्र नं० २४.



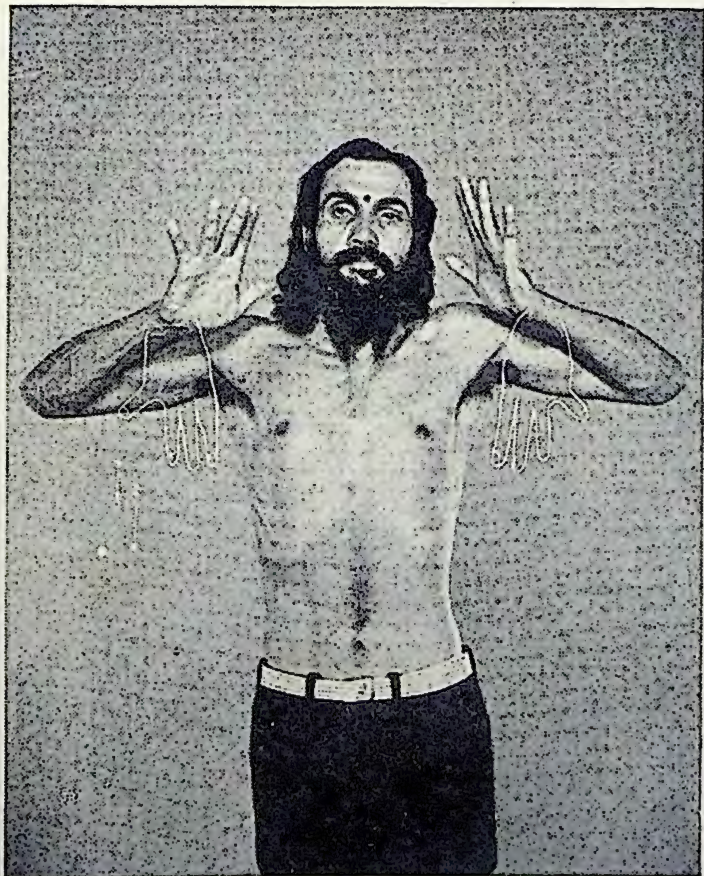
क्रिया नं० १८. करपृष्ठशक्ति-विकासक क भाग। कलाई से अग्रभाग को वलपूर्वक यथासाध्य ऊपर-नीचे ले जावें। ५ वार। चित्र नं० २५.



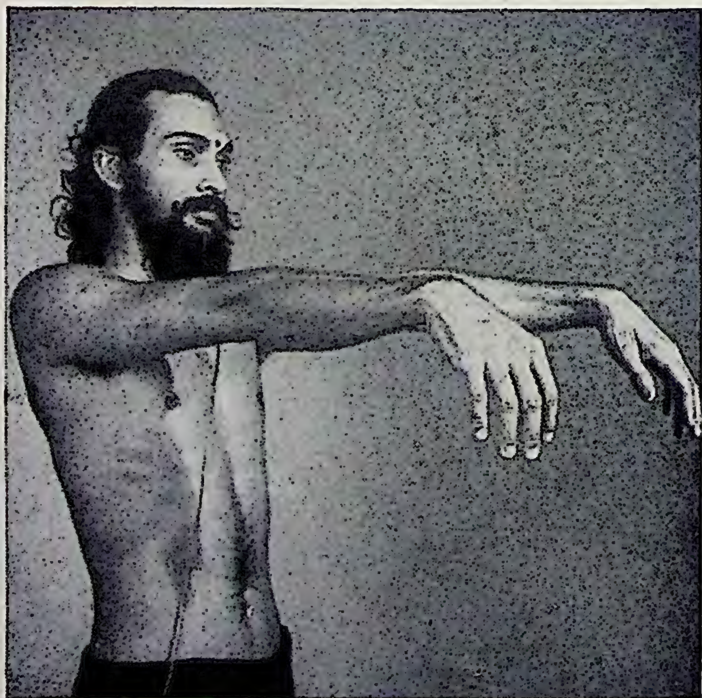
क्रिया नं० १८. करपृष्ठशक्ति-विकासक ख भाग। कलाई से अग्रभाग को बलपूर्वक यथासाध्य ऊपर-नीचे ले जावें। ५ बार। चित्र नं० २६.



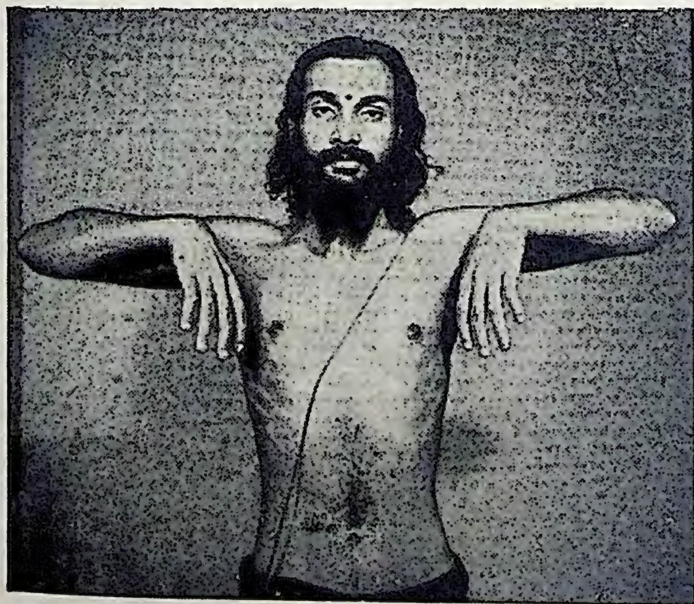
क्रिया नं० १९. करतलशक्ति-विकासक क भाग। यथासाध्य अँगुलियों को फैलाकर कलाई से अग्रभाग को ऊपर-नीचे ले जावें। ५ बार। चित्र नं० २७.



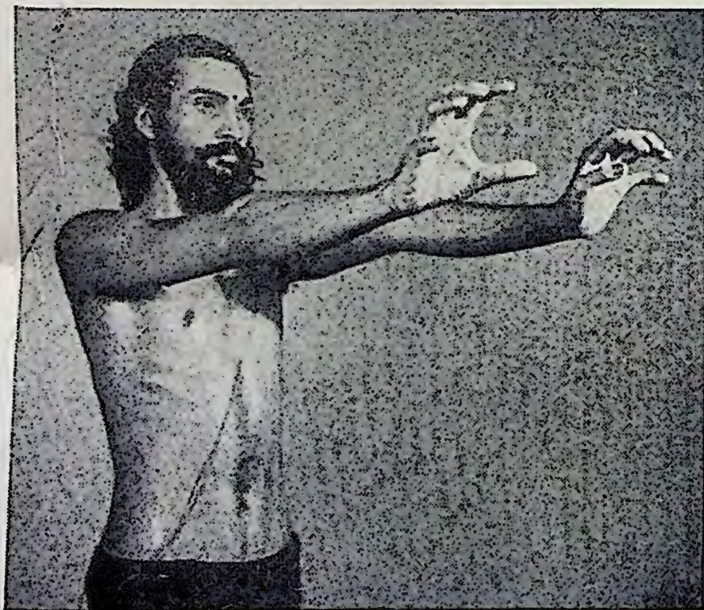
क्रिया नं० १६. करतलशक्ति-विकासक ख भाग। पूर्ववत् करतल को यथासाध्य ऊपर-नीचे ले जावें। ५ बार। चित्र नं० २८.



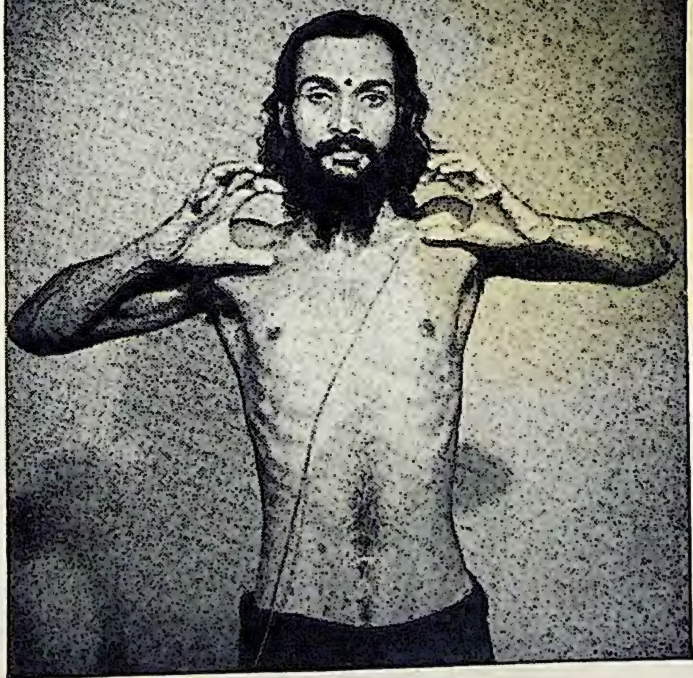
क्रिया नं० २०. अँगुलीमूलशक्ति-विकासक क भाग। मणिबन्ध तक भुजाओं को यथासाध्य कड़ा रखते हुये हथेली ढीली रखें। चित्र नं० २६.



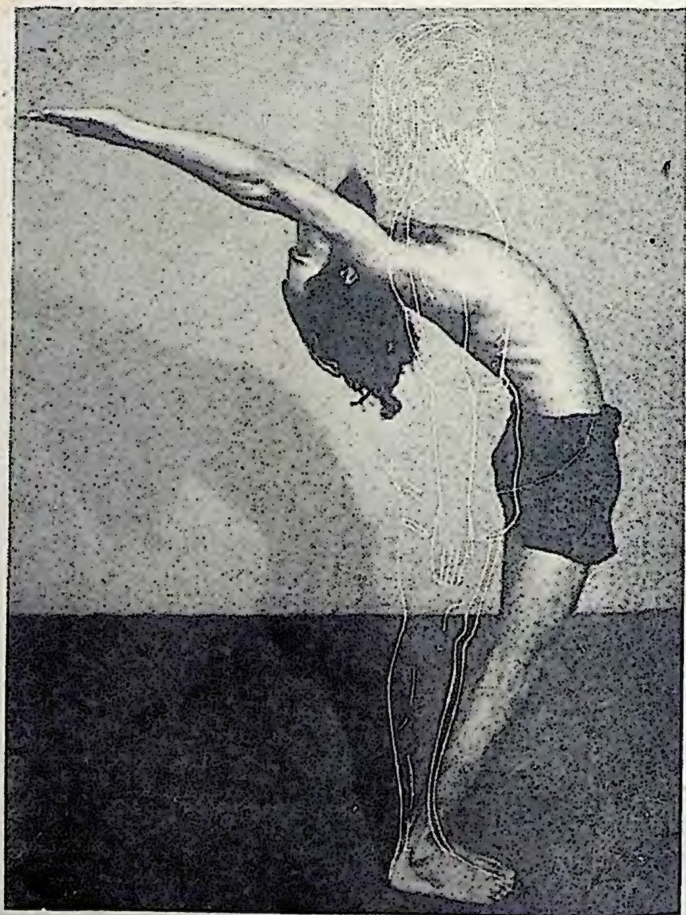
क्रिया नं॰ २०. अँगुलीमूलशक्ति-विकासक ख भाग। भुजवल्लियों को भुजवन्ध से सटाकर हथेली ढीली रखें। चित्र नं० ३०.



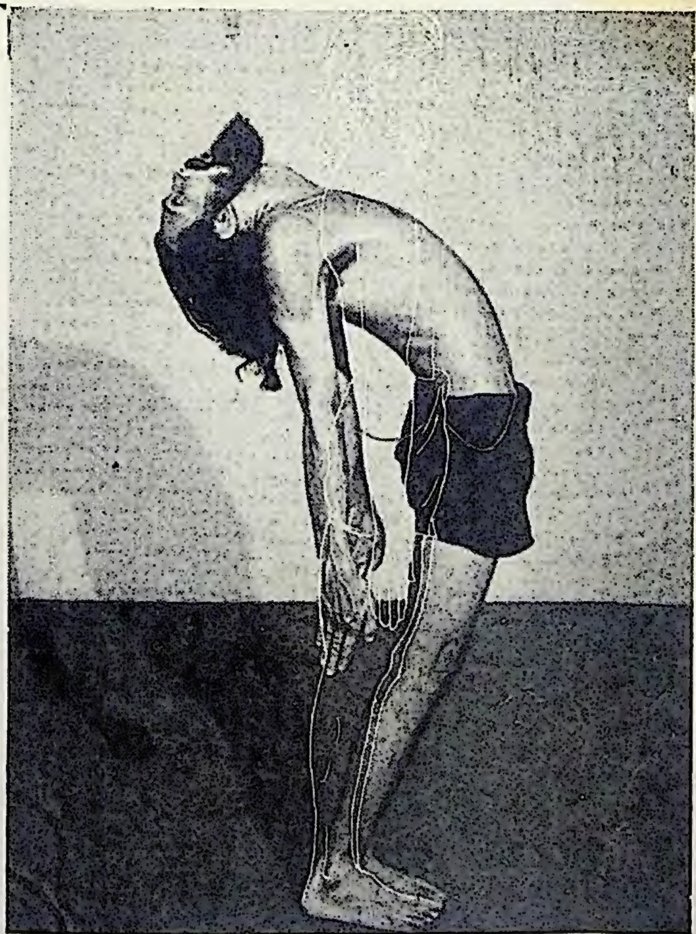
क्रिया नं० २१. अँगुलीशक्ति-विकासक क भाग। अँगुलियों के अग्रभाग को सर्पफण के समान मोड़कर यथासाध्य कड़ा करके रोकें। चित्र नं० ३१.



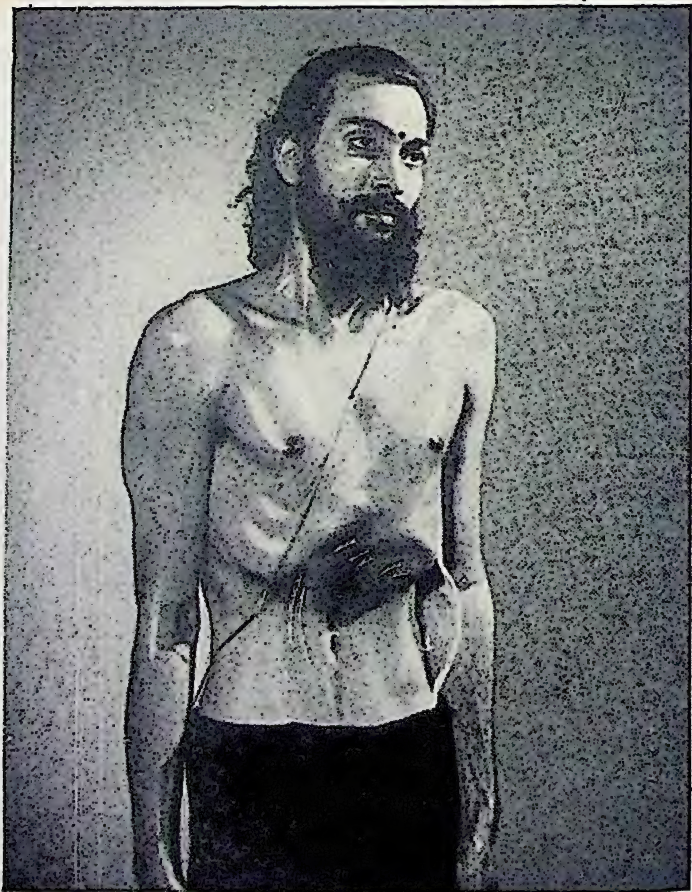
क्रिया नं० २१. अँगुलीशक्ति-विकासक ख भाग । भुजवल्लियों को भुजग्रन्ध के साथ सटाकर अँगुलियां कड़ी करके रोकें। चित्र नं० ३२.



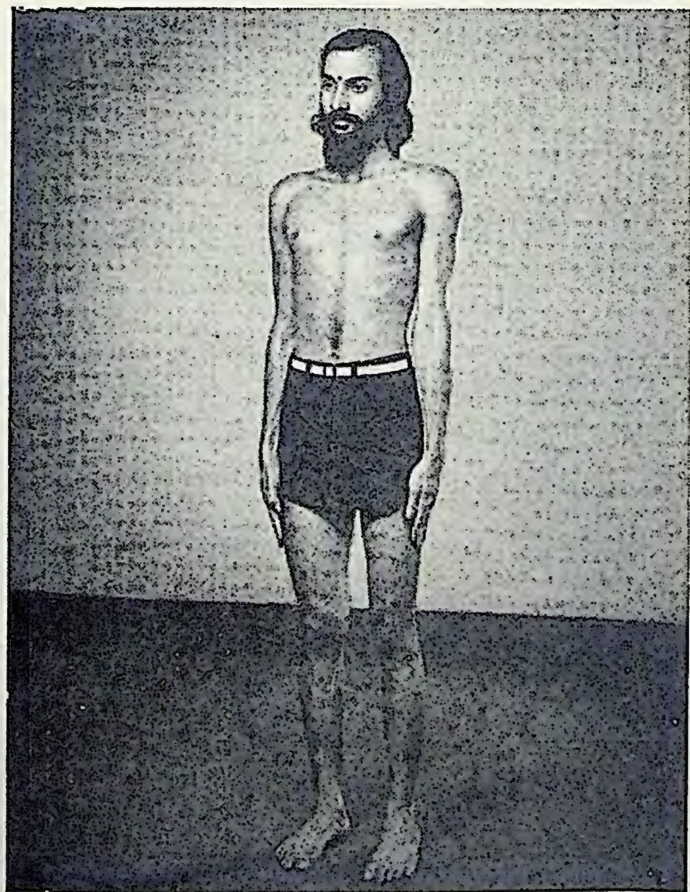
क्रिया न० २२. वक्षःस्थलशक्ति-विकासक १। नाक से श्वास भरते हुए कमर से ऊपरी भाग को यथासाध्य पीछे की ओर ले जावें। ५ बार। चित्र नं० ३३.



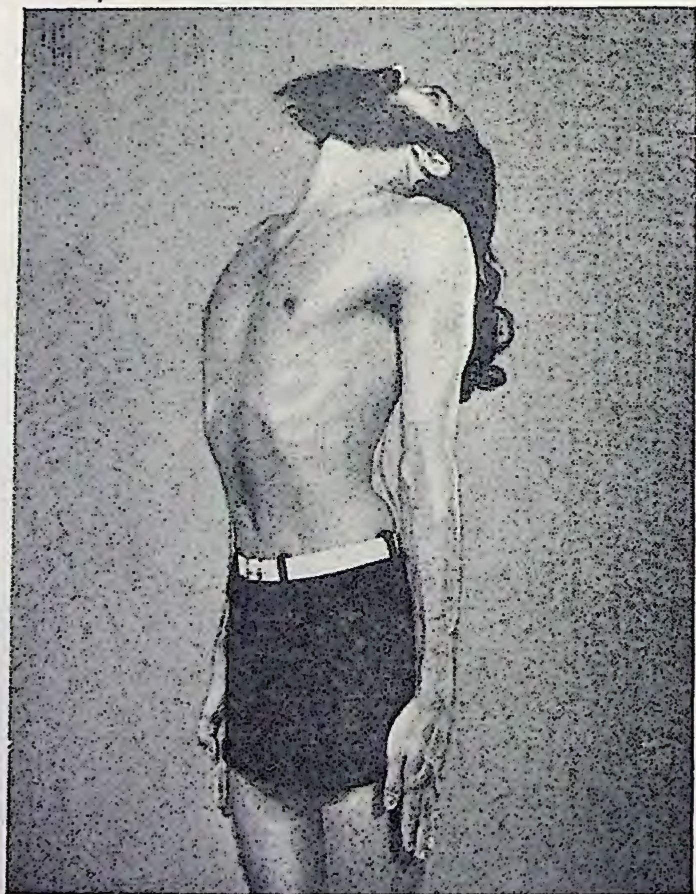
क्रिया नं० २३. वक्षःस्थलशक्ति-विकासक २। श्वास भरते हुए कमर से ऊपरी भाग को यथासाध्य पीछे की ओर ले जावें। श्वास छोड़ते हुए समावस्था में आ जावें। चित्र नं० ३४.



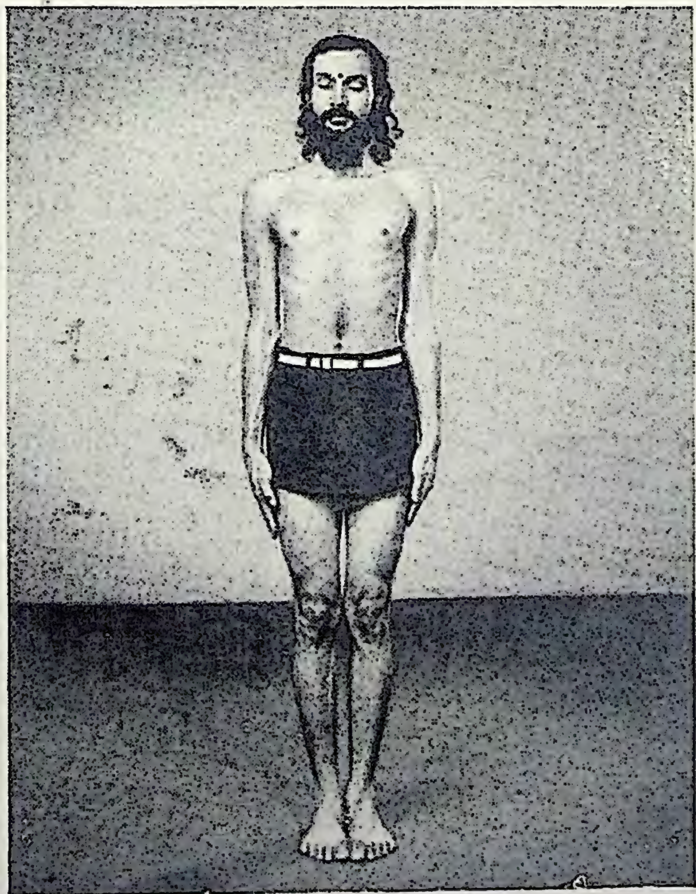
क्रिया नं० २४. उदरशक्ति-विकासक १। नासिका से धीरे-धीरे श्वास छोड़कर पेट को यथासाध्य अन्दर की ओर खींच कर रोकें। फिर श्वास भरकर पेट फुलाकर रोकें। ३ बार।
चित्र नं० २५.



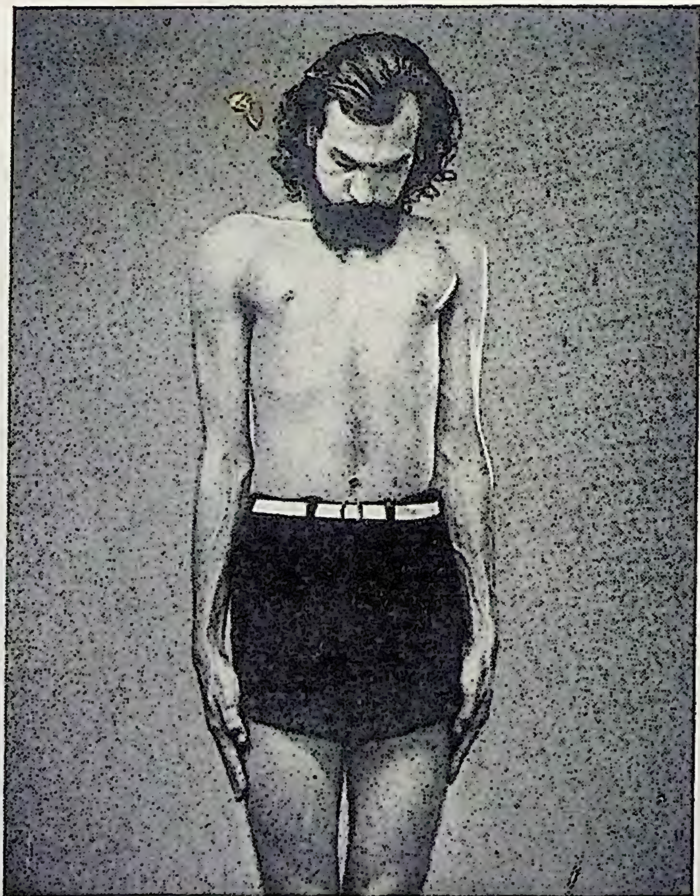
क्रिया नं० २५. उदरशक्ति-विकासक २। नाक से श्वास भरते हुए पेट फुलावें, श्वास निकालते हुए पेट पिचकावें। २५ वार। चित्र नं० ३६.



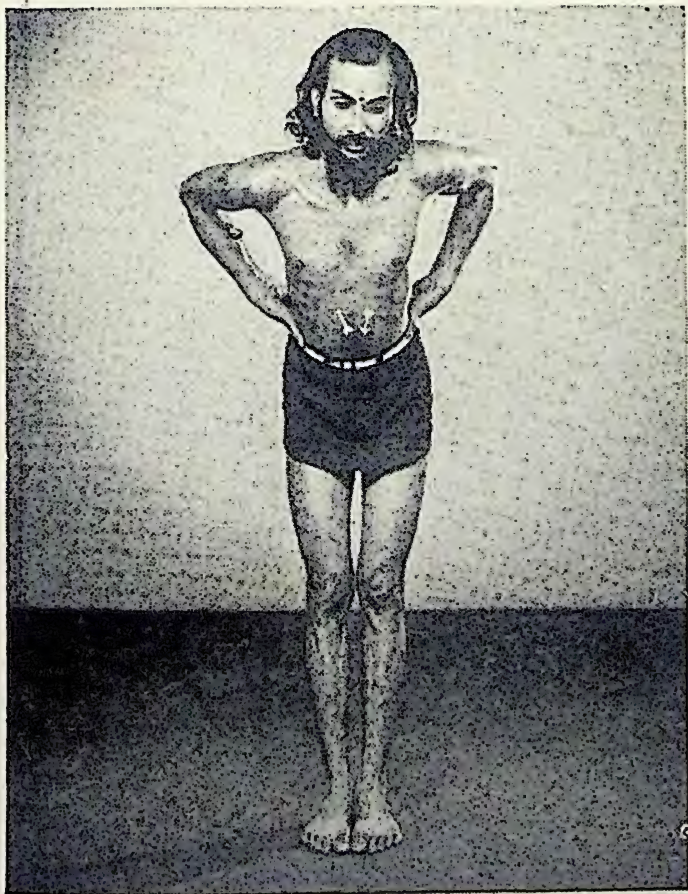
क्रिया नं० २६. उदरशक्ति-विकासक ३। श्वास-प्रश्वास करते हुए पेट फुलावें-पिचकावें। २५ बार। चित्र नं० ३७.



क्रिया नं० २७. उदरशक्ति-विकासक ४। पैरों से डेढ गज दूर पृथ्वी पर देखते हुए श्वास-प्रश्वासपूर्वक पेट फुलावें-पिचकावें। २५ बार। चित्र नं० ३८.



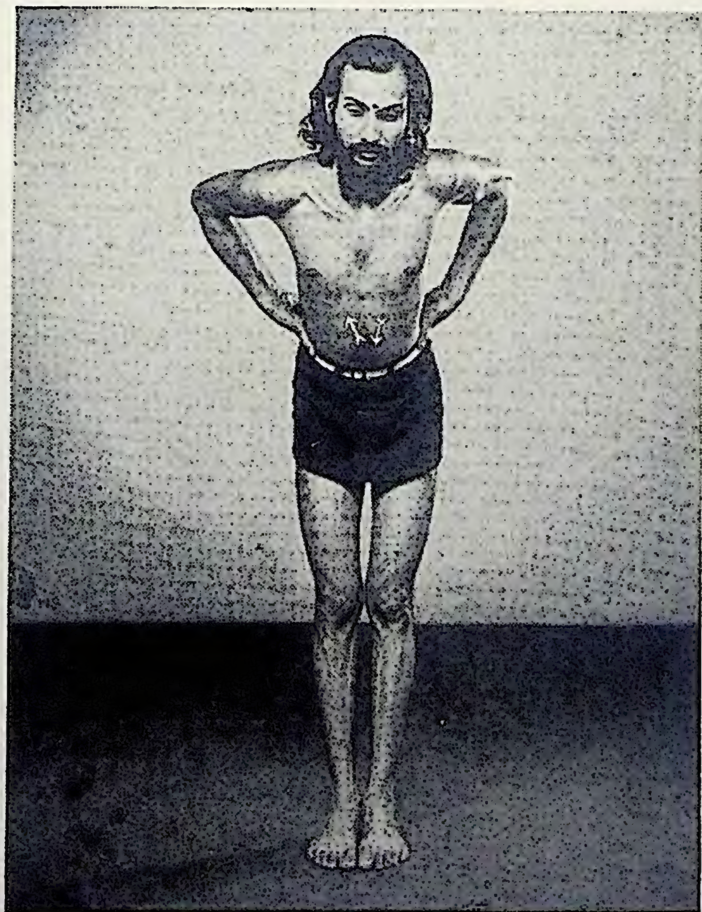
क्रिया नं० २८. उदरशक्ति-विकासक ५ । मुख से श्वास भरकर पेट फुलाकर यथासाध्य रोकें । चित्र नं० ३६.



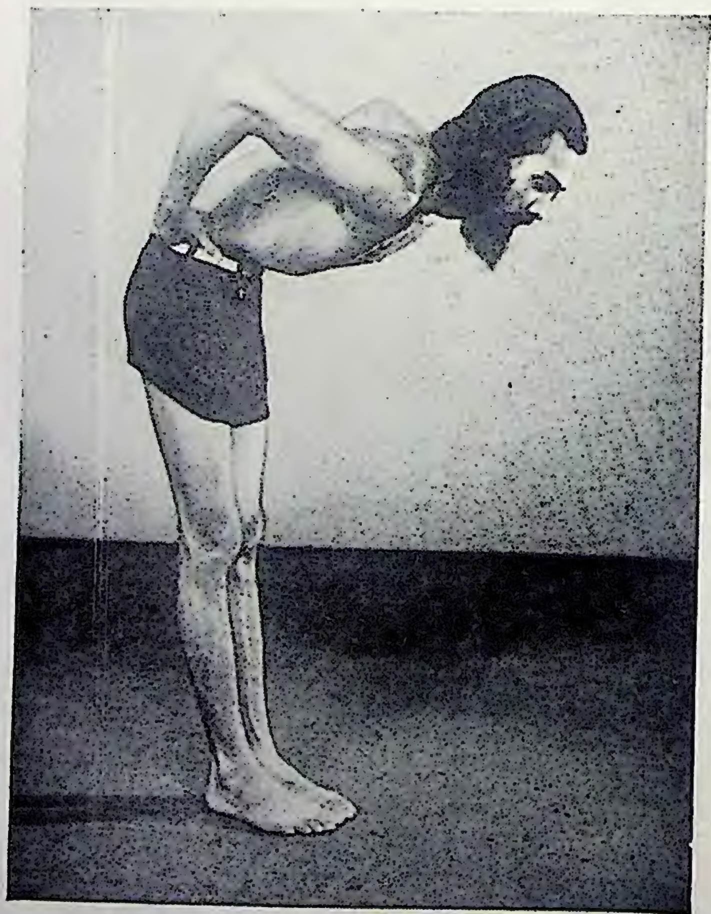
क्रिया नं० २६. उदरशक्ति-विकासक ६। किंचित् आगे भुककर श्वास-प्रश्वास-सहित पेट फुलावे-पिचकावें। २५ वार।
चित्र नं० ४०.



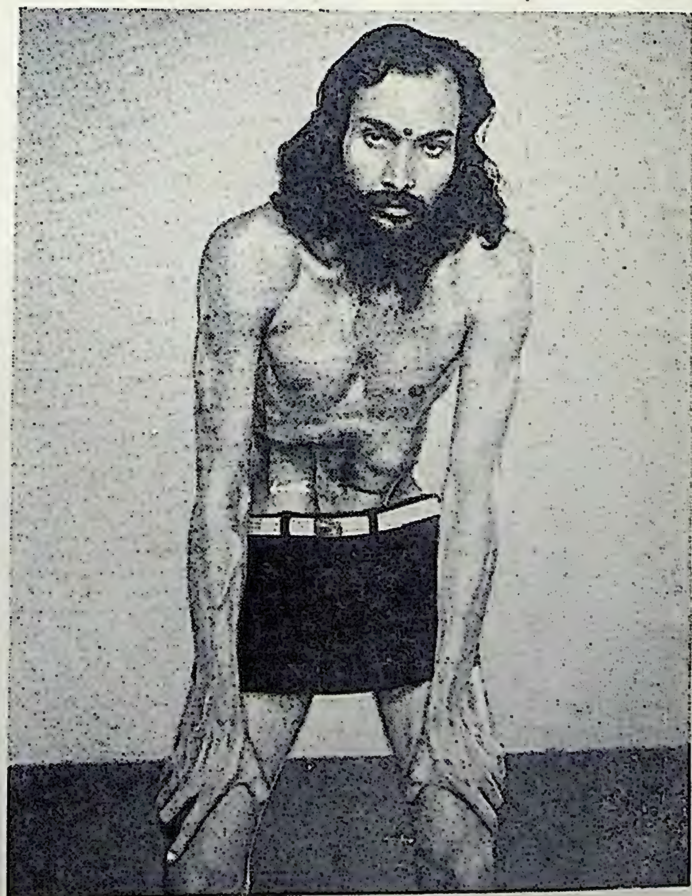
क्रिया नं० ३०. उदरशक्ति-विकासक ७ । नव्वे अंश का कोण बनाते हुए आगे की ओर झुककर श्वास-प्रश्वासपूर्वक



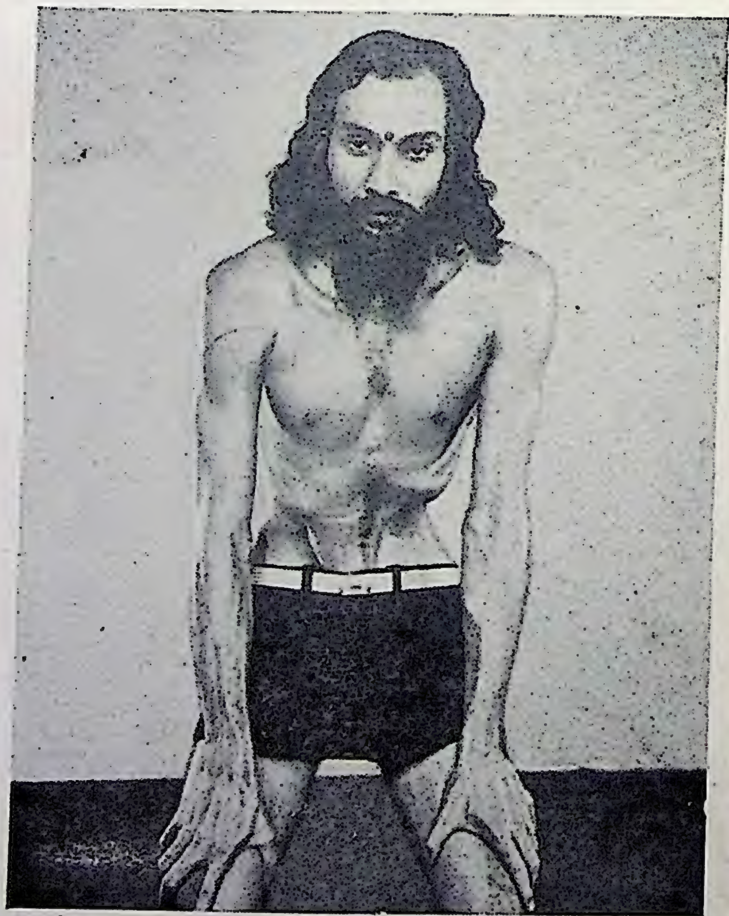
क्रिया नं० ३१. उदरशक्ति-विकासक ८। किंचित् झुककर नाक से श्वास निकाल कर यथासाध्य वाह्य कुम्भक की स्थिति में पेट फुलावें-पिचकावें। २५ वार। चित्र नं० ४२.



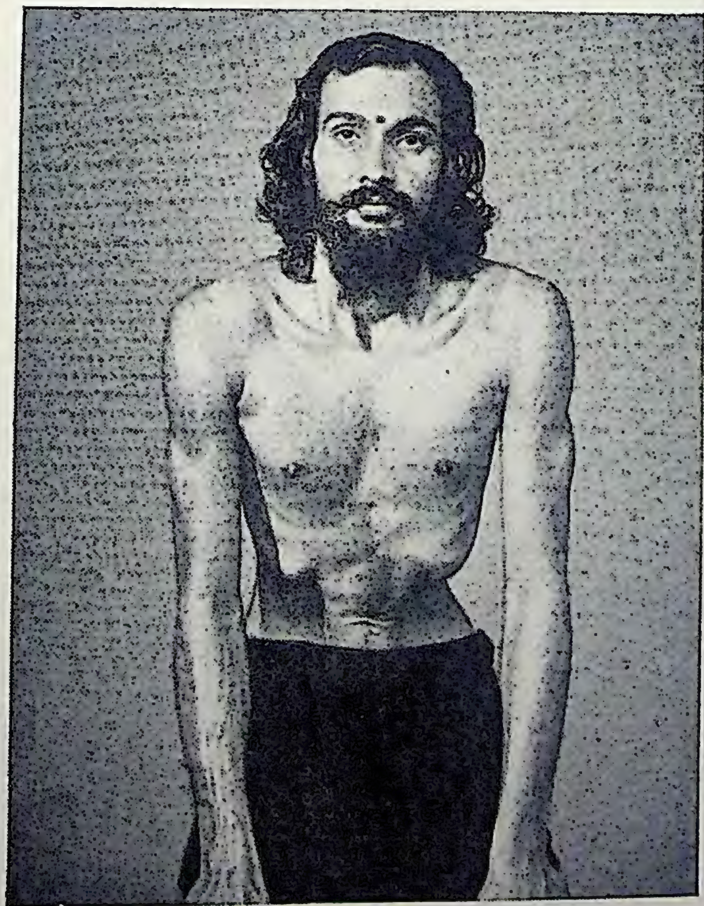
क्रिया नं० ३२. उदरशक्ति-विकासक ९० नब्बे अंश का कोण बनाते हुए झुककर नाक से श्वास बाहर निकाल कर बाह्य कुम्भक की स्थिति में पेट फुलावें-पिचकावें। २५ बार।



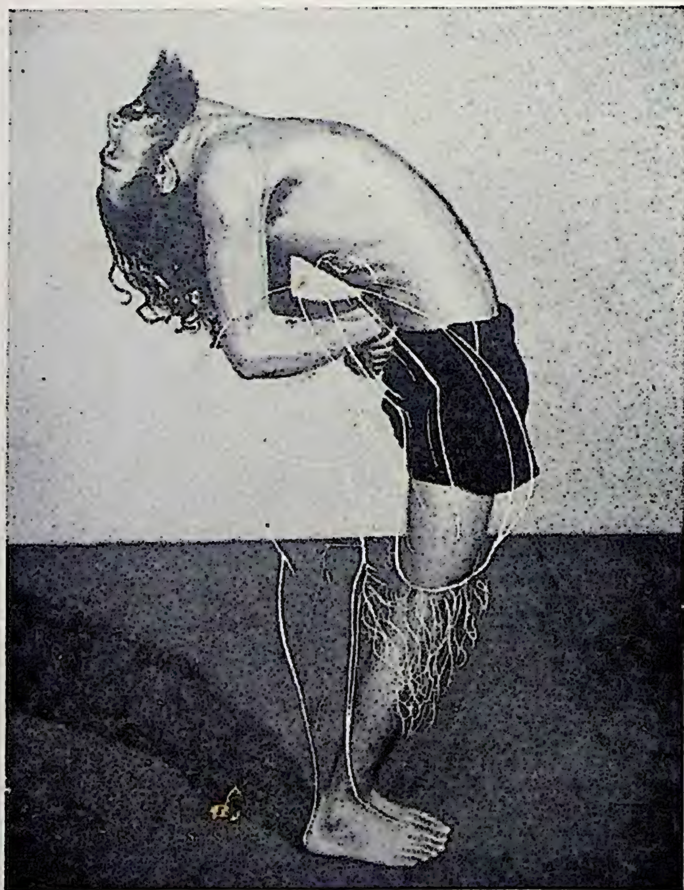
क्रिया नं० ३३. उदरशक्ति-विकासक १० क भाग। नाक से श्वास निकाल कर बाईं ओर नल निकालें। चित्र ४४.



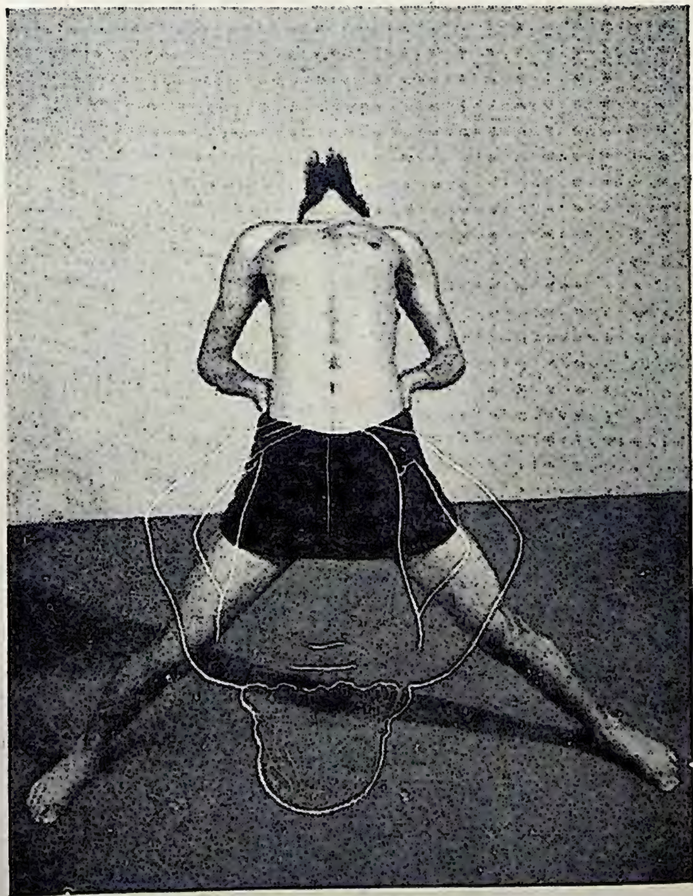
क्रिया नं० ३३. उदरशक्ति-विकासक १० ख भाग। दाईं ओर नल निकालें। ३ वार। चित्र नं० ४५.



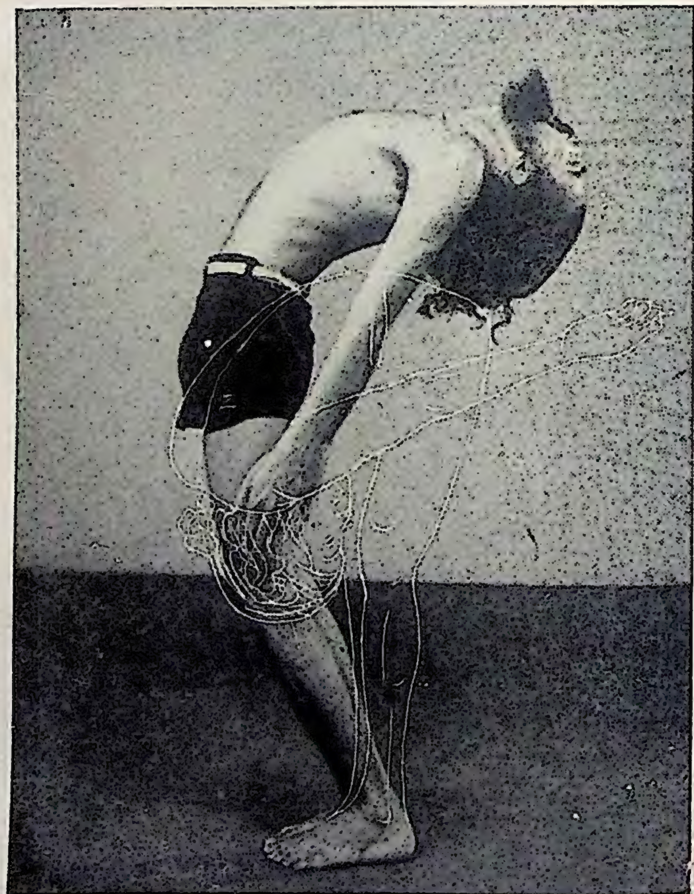
क्रिया नं० ३३. उदरशक्ति-विकासक १० ग भाग । श्वास निकाल कर मध्य में नल निकाल कर यथासाध्य रोकें । चित्र नं० ४६.



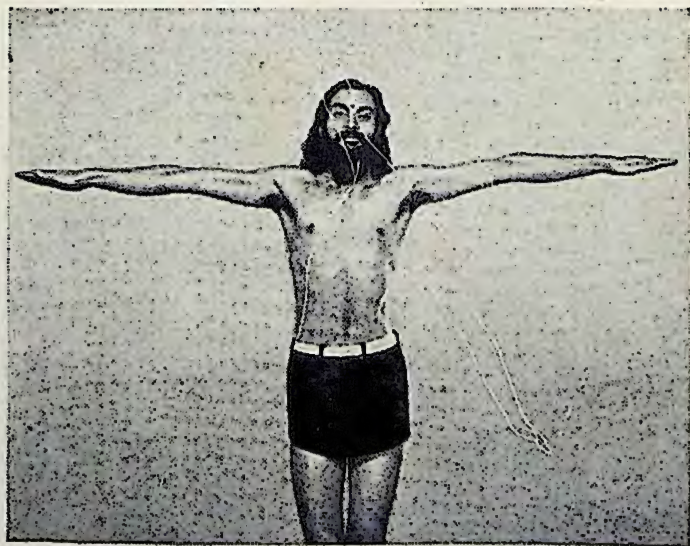
क्रिया नं० ३४. कटिशक्ति-विकासक १। नाक से श्वास भरते हुए पीछे तथा श्वास निकालते हुए आगे की ओर धीरे-धीरे यथासाध्य झुकें। ५ बार। चित्र नं० ४७.



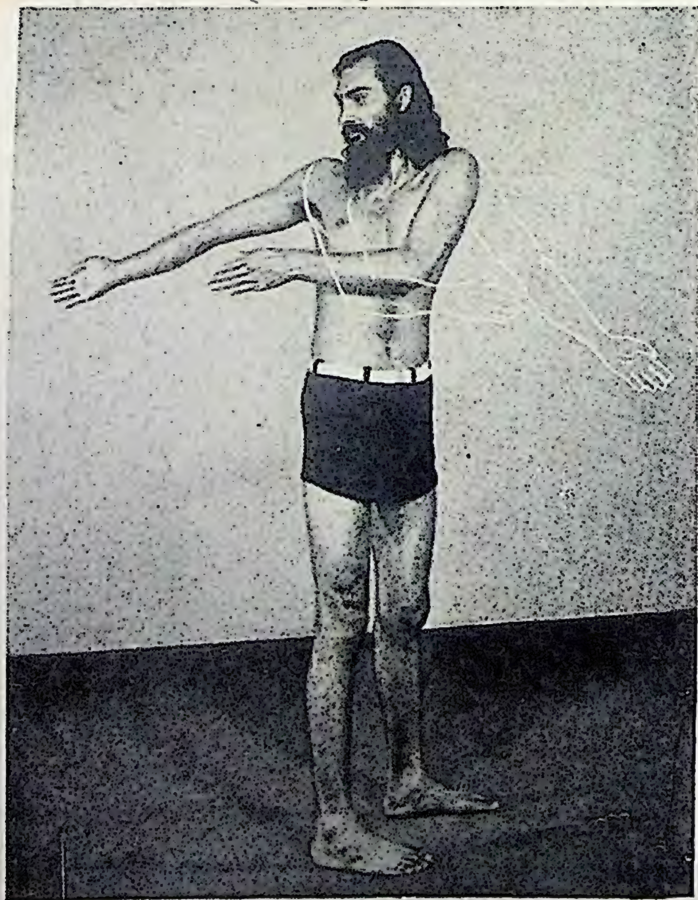
क्रिया नं० ३५. कटिशक्ति-विकासक २। श्वास भरते हुए पीछे तथा श्वास निकालते हुए आगे की ओर धीरे-धीरे यथासाध्य झुकें। ५ बार। चित्र नं० ४८.



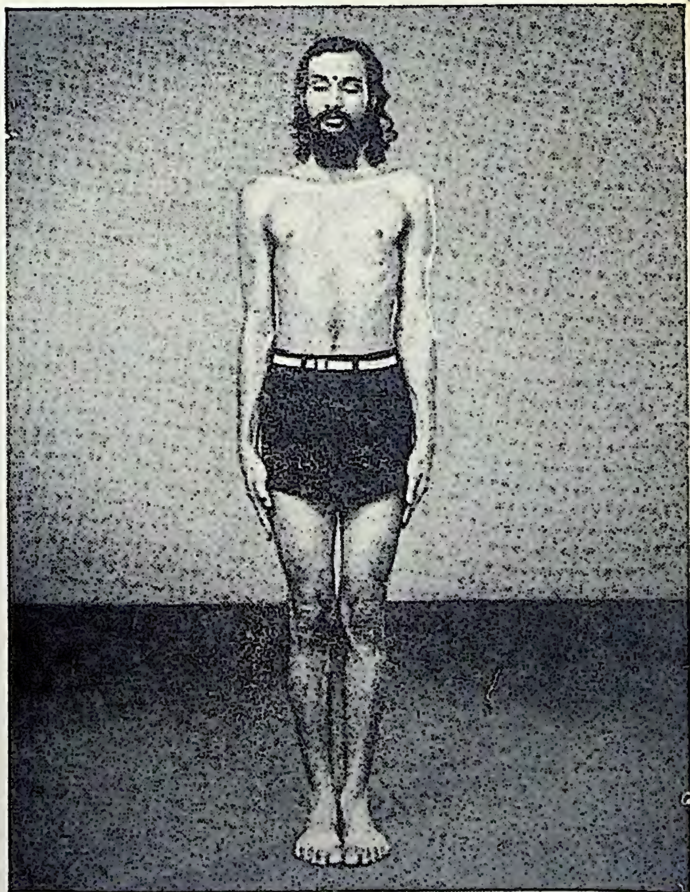
क्रिया नं० ३६. कटिशक्ति-विकासक ३। श्वास भरते हुए झटके से पीछे तथा श्वास निकालते हुए आगे की ओर यथासाध्य झुकें। २५ बार। चित्र नं० ४६.



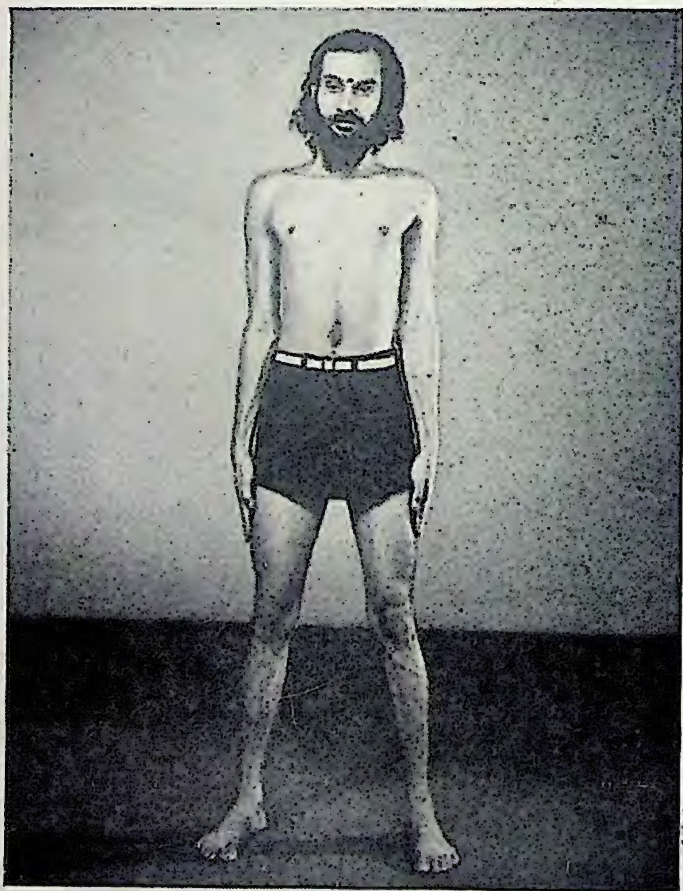
क्रिया नं० ३७. कटिशक्ति-विकासक ४। दोनों भुजाओं को सीध में रखते हुए क्रमशः दाईं-बाईं ओर यथासाध्य झुकें। ५ बार। चित्र नं० ५०.



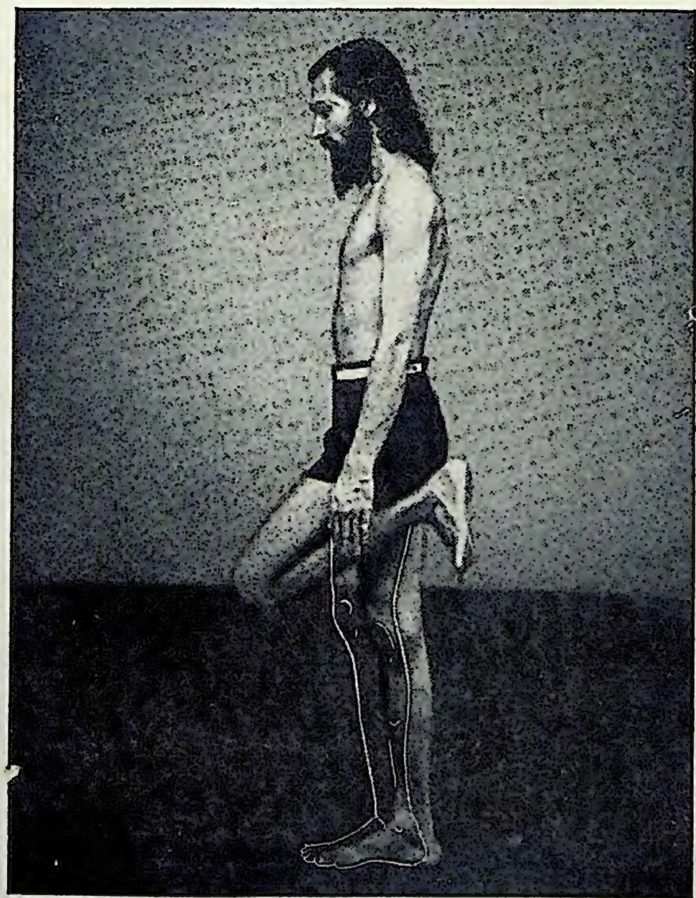
क्रिया नं० ३८. कटिशक्ति-विकासक ५। तेजी से कमर से ऊपरी भाग को क्रमशः दाईं-बाईं ओर ले जाकर नाक से श्वास छोड़ें तथा मध्य में भरें। १० बार। चित्र नं० ५१.



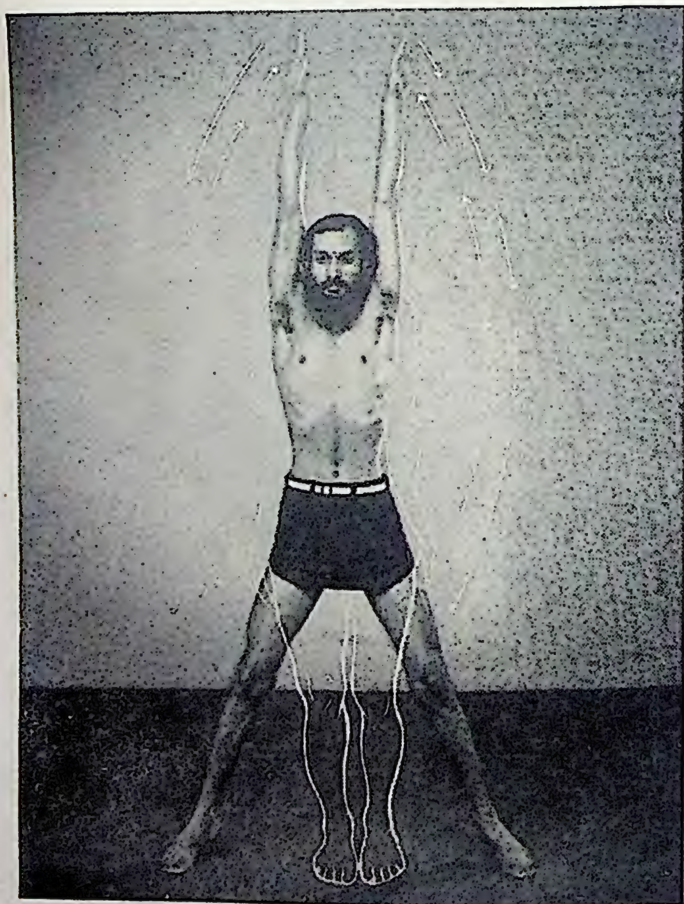
क्रिया नं० ३९. मूलाधारचक्र-शुद्धि क ख भाग । गुदाचक्र को संकोचन करते हुए नीचले शरीर को ऊपर की ओर खींचकर यथासाध्य रोकें । चित्र नं० ५२.



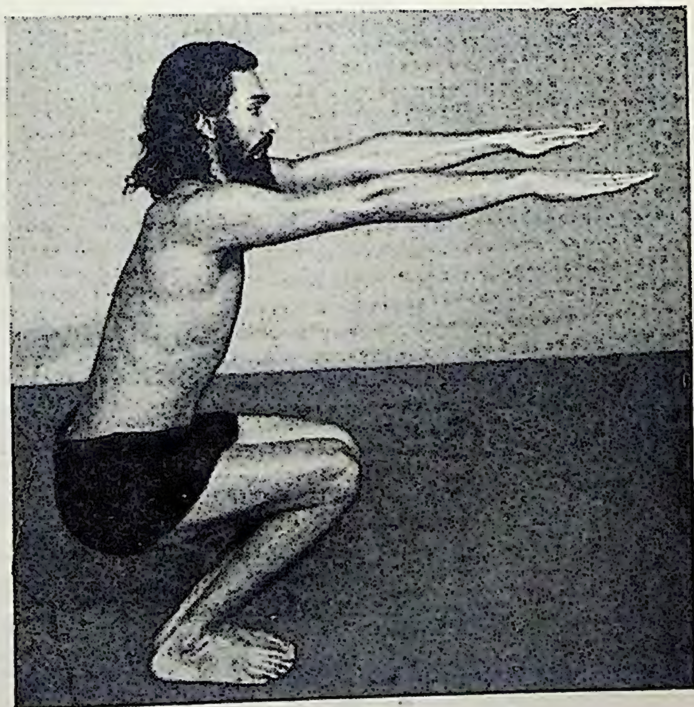
क्रिया नं० ४०. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र-शुद्धि। आन्तरिक बल द्वारा गुदा-सहित उपस्थ को ऊपर खींचे हुए यथासाध्य रोकें। चित्र नं० ५३.



क्रिया नं० ४१. कुण्डलिनीशक्ति-विकासक । क्रमशः बाईं-दाईं एड़ी से नितम्ब-पृष्ठ पर मारें । २५ बार । चित्र नं० ५४.



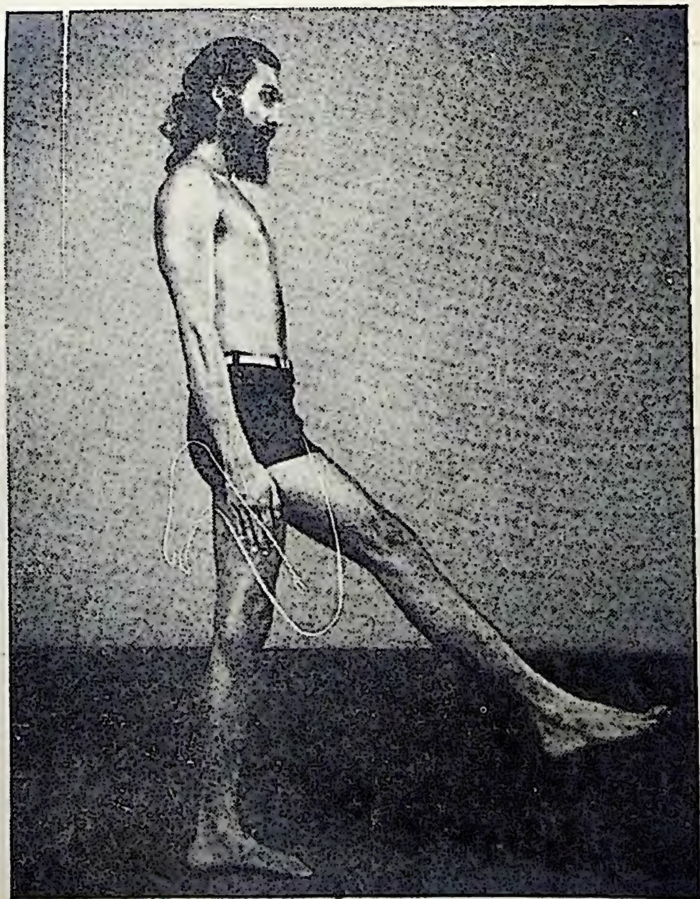
क्रिया नं० ४२. जंघाशक्ति-विकासक १ क ख भाग। हाथ ऊपर करके नाक से श्वास भरें तथा नीचे आते समय निकालें। २५ बार। फिर उसी को श्वास उलट कर करें। २५ बार। चित्र नं० ५५.



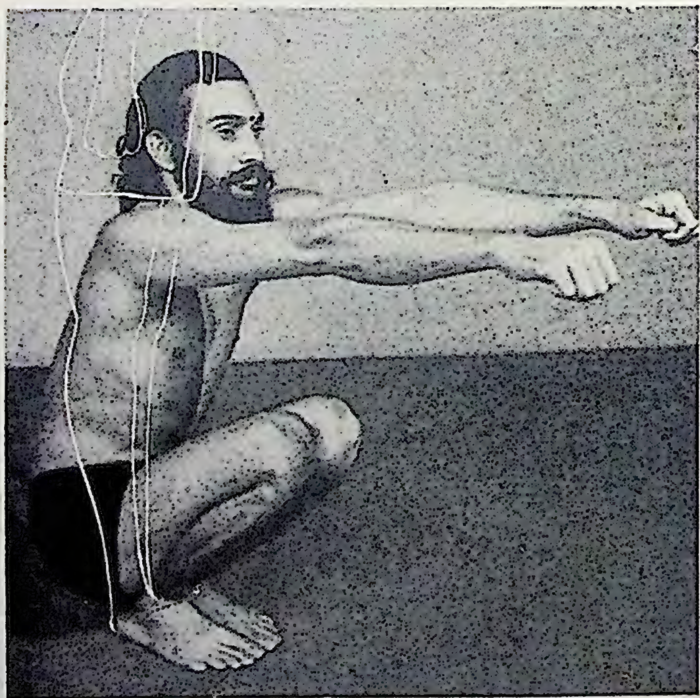
क्रिया नं० ४३. जंघाशक्ति-विकासक २ क भाग। श्वास भरते हुए आधे बैठें। फिर साधारण श्वास में यथासाध्य रुकें। चित्र नं० ५६.



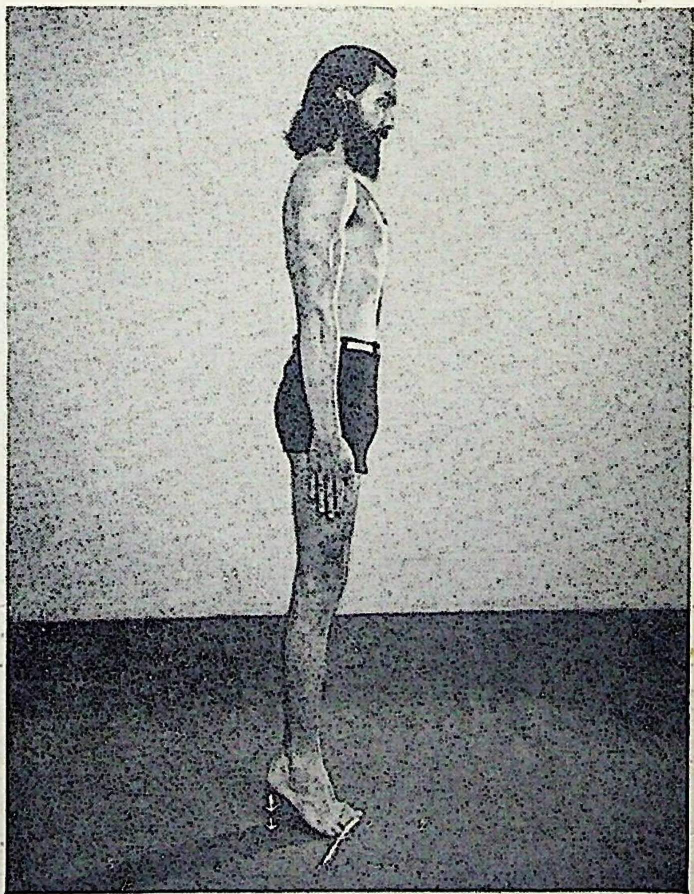
क्रिया नं० ४३. जंघाशक्ति-विकासक २ ख भाग। श्वास रोकते हुए आधे बैठकर साधारण श्वास में यथासाध्य रुकें।
चित्र नं० ५७.



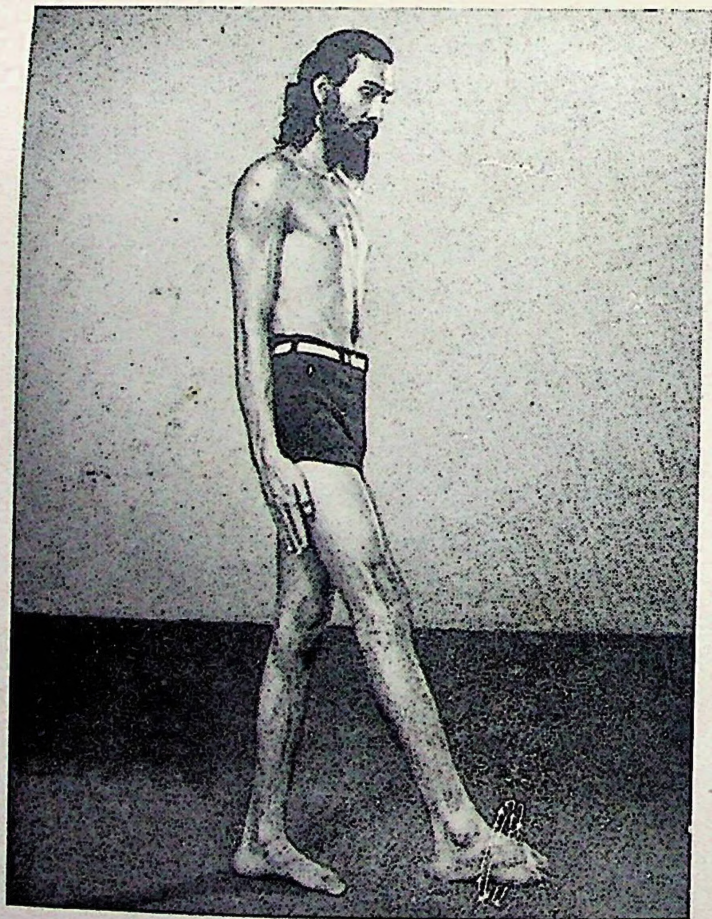
क्रिया नं० ४४. जानुशक्ति-विकासक। क्रमशः दायें-बायें पैर की एड़ी से नितम्ब-पृष्ठ पर जोर से मारकर झटका दें। १० बार। चित्र नं ५८.



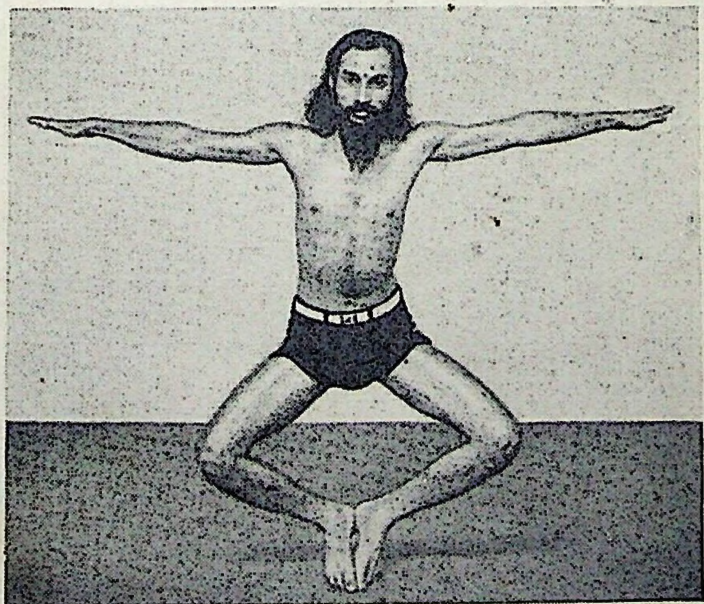
क्रिया नं० ४५. पिण्डलीशक्ति-वर्धक । श्वास भरते हुए दोनों हाथों को आगे ले जाते हुए बैठें। आवृताकार घुमाते हुए उठें। १० बार। चित्र नं० ५६.



क्रिया नं० ४६. पादमूलशक्ति-विकासक क ख भाग। पंजे के बल स्प्रिंग की भांति एड़ी ऊपर-नीचे करें २५ बार। और पंजों के बल ही ऊपर उछलें। १० बार। चित्र नं० ६०.



क्रिया नं० ४७. गुल्फ, पादतल, पादपृष्ठ-शक्ति-विकासक । पैर को पृथ्वी से एक वालिस्त ऊपर तीन बार दाईं ओर तीन बार वाईं ओर क्रमशः आवृताकार घुमावें । चित्र नं० ६१.



क्रिया नं० ४८. पादांगुलीशक्ति-विकासक । केवल अंगुलियों पर भार देकर यथासाध्य रुकें । चित्र नं० ६२.

नोट—ऊपर लिखे हुए समय सब आरम्भिक क्रम के हैं ।

हमारे प्रकाशनः—

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम	...	...	हिन्दी
यौगिक सूक्ष्म व्यायाम	...	...	इंगलिश
योगासन विज्ञान	...	...	हिन्दी
योगासन विज्ञान	...	...	इंगलिश
यौगिक सूक्ष्म व्यायाम चार्ट	...	...	हिन्दी
यौगिक सूक्ष्म व्यायाम चार्ट	...	...	इंगलिश
आसन चार्ट	...	...	हिन्दी
आसन चार्ट	...	...	इंगलिश

विश्वायतन योगाश्रम

अशोक रोड

गोल डाकखाने के सामने

नई दिल्ली—१

तार : विश्वपथ
नई दिल्ली

दूरभाष :
३८८०१४
३८८११८